दो शब्द

समय परिवर्तनशील है। एक समय हमारी रहन-सहन धार्मिक विचारों से बँधी थी, पर अब यह बन्धन धीरे-धीरे टूट गया। हमारा भोजन भी उसी बन्धन में बँधा था। अब न तो वह बन्धन ही रहा और न हमें इस बात का ज्ञान ही है कि हम क्या खायें और क्या न खायें। भोजन और स्वास्थ्य दोनो एक ही चीज है। शुद्ध भोजन होने से हमारा स्वास्थ्य अच्छा रहेगा यह निर्विवाद सिद्ध है। शाकों मे हर एक प्रकार के लवण मौजूद हैं जो हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत ही आवश्यक है। इन्हीं लवणो की कमी के कारण बीमारियाँ होती है। यदि शाक ठीक ठीक और अच्छे ढग से उचित मात्रा मे खाये जायें तो यह आशा की जाती है कि हमारा स्वास्थ्य जो दिन पर दिन खराब होता जाता है और हमारी आयु जो नीचे गिर गई है उसमें बहुत कुछ सुधार हो सकता है। अब तो हलुवा, पूड़ी, गोश्त, अण्डे, खोया, मलाई आदि ही पौष्टिक चीजे समझी जाती है। शाक तरकारियां तो सिर्फ स्वाद बढाने वाली चीजों की कोटि मे रह गई है। आज कल कैलोरी शक्ति के विषय मे जो विचार-धारा फैली हुई है वह भी बहुत कुछ भ्रामक मालूम होती है और इसकी पुष्टि डाक्टर कर्नल जोशियाह ओल्डफील्ड के शब्दो में होती है। आप अपने रेजिनक्योर नामक पुस्तक मे कहते है—

When 'starches' and 'proteids' and 'fats' were reduced to calories and it was laid down that certain foods contained a certain amount of starch and a certain amount of proteid and a certain amount of fat, and therefore its calorific value was so-and-so, and that other foods containing but little of these elements were therefore comparatively worth-

प्रयोगशाला छोड़ कर लोग रसायनशास्त्रियों के यहाँ दौड़ने लगे हैं परन्तु क्या इस तरह कहीं सच्चा सुख-स्वास्थ्य और सौन्दर्य खरीदने से मिलता है। इसे प्रकृति ने हमारे चारों ओर बिखेर रखा है। प्राकृतिक ढंग से होशियारी के साथ आप जब अपना भोजन ग्रहण करेंगे जिसमें शाक तरकारियाँ प्रचुर मात्रा में हों तभी वह आपके स्वास्थ्य, सौंदर्य और दीर्घ-जीवन का साधन बनेगा। स्वर्गीय सिविल सर्जन डा० एल० एन० चौधरी ने प्राकृतिक चीजों के बारे में अपनी राय जाहिर करते हुए लिखा है—

दुनिया की बड़ी से बड़ी प्रयोगशालाओं में जो दवाएँ तैयार की जाती हैं वे उन औषधियों का मुकाबिला नहीं कर सकतीं जिनको प्रकृति मिट्टी से उत्पन्न करती है। प्रकृति की दवाओं में वे सब तत्व उचित मात्रा में मौजूद रहते हैं जो शरीर को नीरोग रखते हैं। सैकड़ों पेटेंट दवाएँ, जिनके बारे में कहा जाता है कि उनके बनाने में कोलायडल कैलशियम (Colloidal calcium एक प्रकार का चूना) और लोह (Iron) उचित परिमाण में मिलाये गये हैं, बिलकुल बेकार हैं। डाक्टरों के एलानों और दवाओं के बड़े बड़े नामों पर बिलकुल ध्यान न देना चाहिए। विटामिन और लवणों के निकल जाने से चीनी और मैदे ने सैकड़ों आदमियों और उनके बच्चों को भारी नुकसान पहुँचाया है।

शाक तरकारियाँ प्रायः सभी खाते हैं, सभी घरों में शाक तरकारी बनती है, किन्तु कितने लोग हैं जो शाक तरकारियों का उपयोग लाभ के लिए करते हैं और उनसे यथेष्ट लाभ उठाते हैं। जनता में शाक तरकारियों को उचित ढंग से व्यवहार करने की मनोवृत्ति जागृत करना हमारा ध्येय है ताकि शाक तरकारियों से पूर्ण लाभ उठाया जा सके। हमारी यह हार्दिक कामना है कि लोग सही तरीके से शाक तरकारियों का इस्तेमाल करें और सुखी और स्वस्थ जीवन व्यतीत करें। यही नहीं अपने कुटुम्ब और बच्चों को सुखी और स्वस्थ देख प्रसन्नता के गीत गावें और जो पैसे दवाओं में खर्च करते हैं उसे बचा कर उपयोगी कामों में खर्च कर सकें।

कृतज्ञता-प्रकाश

इस पुस्तक के लिखने में मुझे निम्न लिखित पुस्तकों से काफी सहायता मिली। इन पुस्तकों के अलावा और बहुत सी पुस्तकों और पत्र पत्रिकाओं की तालिका लिखना असम्भव है क्योंकि मुझे जो कुछ यहां वहां सार सामग्री मिली उसे छानने का प्रयत्न किया है। अतः जिनका नाम मैं न दे सका उनका भी और इन पुस्तकों के लेखकों का भी मैं हृदय से कृतज्ञ हूँ।

संस्कृत और हिन्दी

१—चरक। २—सुश्रुत। ३—वाग्भट्ट। ४—योगरत्नाकर। ५—आयुर्वेदसंग्रह (बँगला संस्करण)। ६—भावप्रकाश। ७—अभिनवनिघण्टु। ८—बृहन्निघण्टु रत्नाकर। ९—आहार स्वास्थ्य और संयम—श्रीभगवतीप्रसाद, बी० ए०, एल-एल० बी०। १०—क्या और कैसे खायें—डाक्टर बालेश्वरप्रसाद सिंह। ११—कुछ फुटकर लेख—श्री विट्ठलदास मोदी। १२—जीवन सखा की फाइलें। १३—कुछ अन्य पत्र पत्रिकाएँ। १४—खाद्य (बँगला संस्करण)।

अंग्रेजी

1—Eat and Grow Beautiful by Guilhd Hassur. 2—Fruit dishes and raw vegetables by Drs. Bircherbanner and Max E. Bircher. 3—Ideal Diet for Health and Rejuvenation by L. N Chaudhury. 4—Your diet in Health and Disease by Harry Benjamin. 5—Raisin Cure by Dr. Josiah Oldfield. 6—Health Bulletin No. 23, published by Govt. of India

महेन्द्रनाथ पाण्डेय

विषय-सूची

ॐ

स्वास्थ्य के लिए शाक तरकारियाँ

अध्याय १

अन्तर दर्शन

शाक तरकारियों का महत्त्व

भोजन जीवन का मुख्य आधार है, किन्तु वही भोजन सुखदायक, जीवनवर्द्धक, यौवनरक्षक, सौन्दर्यस्थापक और स्वास्थ्य बढ़ाने वाला हो सकता है, जिसका चुनाव समझदारी से किया जाय, जिसमें जीवनोपयोगी सभी तत्व पूर्ण रूप से विद्यमान हों और जो सन्तुलित (Balanced) हो। कितने मनुष्य हैं जो जीवन के लिए भोजन करते हैं? रसतृष्णा (स्वाद) के वश में होकर लोग अनेक प्रकार के खाद्य अखाद्य पदार्थों का सेवन करते हैं जिसके कारण अकाल मृत्यु, रोग, शोक आदि के पंक में फँस कर अनेक तरह के कष्टों को भोगते हैं। वैद्य, हकीमों और डाक्टरों की शरण लेते हैं फिर भी खोया हुआ स्वास्थ्य रूपी धन उनको नहीं मिलता। बुद्ध भगवान ने कहा है 'रसतृष्णा में फँसा हुआ मनुष्य निरय (नरक) गामी होता है'। उनका यह वचन आध्यात्मिक दृष्टिकोण से पुष्ट है फिर भी हमारे ऊपर के कथन को अक्षरशः पुष्ट करता है।

शरीर के लिए कौन कौन से तत्व आवश्यक हैं? जीवन को, यौवन को, सौन्दर्य को कौन कौन तत्व कायम रखते हैं और वे कहाँ से कैसे प्राप्त किये

जा सकते है ? इसका विशद वर्णन आगे यथास्थान पाठक पढेगे। यहाँ सक्षेप मे यह वताने का प्रयत्न किया जा रहा है कि भोजन कैसा हो। भोजन कैसा हो ? यह एक टेढा प्रश्न है। इसके लिए कई बातो का विचार करना होगा।

शिशु का भोजन, वर्द्धनशील वालक का भोजन, युवा का भोजन, अधेड मनुष्य का भोजन, वृद्ध का भोजन, गर्भवती स्त्री का भोजन, दूव पिलाने वाली माता का भोजन, रोगी का भोजन, जव तक इन सव पर ध्यान रख कर विचार न किया जाय तव तक इस प्रश्न का उत्तर नहीं दिया जा सकता कि भोजन कैसा किया जाय।

भोजन मे शामिल होने वाले पदार्थ है सभी तरह के अन्न, दूव और दूव के पदार्थ जैसे दही, मठा, मक्खन, घी आदि। फल—सूखे और ताजे—तथा शाक तरकारियाँ। केवल अन्न खाकर भी जीवित रहा जा सकता है किन्तु स्वस्थ—शरीर और मन दोनो से—नही रहा जा सकता। इसका प्रमाण भारत का ग्राम-जीवन है। दूध और दूव के पदार्थ का जव तक भोजन मे मिश्रण न किया जाय प्रत्येक दृष्टि से वह पौष्टिक हो ही नही सकता। कुछ डाक्टरो का ख्याल है कि मानसिक परिश्रम करने वालो को ही दूव, घी आदि की आवश्यकता है। यह वात विलकुल गलत है। प्रत्येक प्राणी को दूव घी की समान रूप से आवश्यकता है। हाँ, यह वात दूसरी है कि दरिद्रता के कारण वह न पा सके। किन्तु ऐसा होना सामाजिक कोढ है उसको तो समाज से दूर करना ही चाहिए। फल और शाक तर-कारियो के योग के विना भोजन प्रत्येक दृष्टि से पूर्ण और सन्तुलित हो ही नहीं सकता। इसलिए सन्तुलित भोजन वही है जिसमें उपर्युक्त भोजन पदार्थ—अन्न, दूव, फल, शाक तरकारियाँ और घी—सभी मौजूद हो।

गाँव के गरीव किसानो का स्वास्थ्य जो आपको कुछ अच्छा दिखाई देता है, वे कम वीमार होने नजर आते है इसका कारण उनका भोजन नहीं है। वे तो खुली हवा और प्रकाश मे कठिन परिश्रम करने के कारण ऐसे

है। यदि उनको सन्तुलित भोजन मिलने लगे तो उनका स्वास्थ्य ऐसा सुन्दर हो जाय जिस पर देश को अभिमान हो।

५ छटांक हाथ का कूटा कनादार चावल, २½ छटांक हाथ का पिसा बिना छना मोटा आटा, १½ छटांक दाल, ४ छटांक दूध, ३ छटांक हरी तरकारियाँ—जिनमें कुछ कच्ची भी हो, २ छटांक हरे पत्ते वाले शाक जैसे पालक, चौराई आदि, १ छटांक फल और १ छटांक घी प्रति दिन प्रत्येक युवक को मिलना चाहिए। यह भोजन प्रत्येक दृष्टि से पूर्ण है। गरीबो का भोजन भी इनसे कम न होना चाहिए। जो लोग शारीरिक परिश्रम करते हैं उन्हें भूख अधिक लगती है वे अपने भोजन में आटे की मात्रा बढ़ा सकते हैं। जो लोग फल न ले सके वे उनके बदले में भी हरी तरकारियो की मात्रा बढ़ा सकते हैं।

भोजन में शाक तरकारियो का स्थान

आयुर्वेद शास्त्र के अनुसार वात, पित्त और कफ ये तीन ही शरीर के धारक स्तम्भ हैं। जब ये सम अनुपात में शरीर में रहते हैं तो शरीर नीरोग रहता है। शरीर की समस्त संचालन क्रिया वात से होती है। दिल का धड़कना, रक्त का रक्तवाहिनी नसो द्वारा समस्त शरीर में भ्रमण आदि समस्त क्रियायें वात करता है। रक्त-भ्रमण के कारण ही शरीर में गरमी आती है। गरमी कहीं बढ़कर बहुत अधिक न हो जाय इसलिए उसे उचित परिमाण में रखने का काम कफ करता है। पित्त भोजन पचाने में आवश्यक होता है। यह संक्षेप में वात, पित्त और कफ का काम बताया गया। इन वातादि दोषो[1] की समता उचित भोजन पर निर्भर रहती है। वह इस प्रकार कि यदि किया हुआ भोजन ठीक प्रकार से पच जाय और मल भली भाँति शरीर से निकल जाय भोजन से जो रस तैयार हुआ उसका ठीक ठीक पाक होकर शुद्ध रक्त बने तो इन दोषो[1] की समता रहती है,

[1] वात, पित्त और कफ को ही आयुर्वेदशास्त्र में दोष कहते हैं।

जा सकते हैं ? इसका विशद वर्णन आगे यथास्थान पाठक पढेंगे। यहाँ सक्षेप में यह बताने का प्रयत्न किया जा रहा है कि भोजन कैसा हो। भोजन कैसा हो ? यह एक टेढा प्रश्न है। इसके लिए कई बातों का विचार करना होगा।

शिशु का भोजन, वर्द्धनशील बालक का भोजन, युवा का भोजन, अधेड मनुष्य का भोजन, वृद्ध का भोजन, गर्भवती स्त्री का भोजन, दूध पिलाने वाली माता का भोजन, रोगी का भोजन, जब तक इन सब पर ध्यान रख कर विचार न किया जाय तब तक इस प्रश्न का उत्तर नहीं दिया जा सकता कि भोजन कैसा किया जाय।

भोजन मे शामिल होने वाले पदार्थ हैं सभी तरह के अन्न, दूध और दूध के पदार्थ जैसे दही, मठा, मक्खन, घी आदि। फल—सूखे और ताजे—तथा शाक तरकारियाँ। केवल अन्न खाकर भी जीवित रहा जा सकता है किन्तु स्वस्थ—शरीर और मन दोनो से—नही रहा जा सकता। इसका प्रमाण भारत का ग्राम-जीवन है। दूध और दूध के पदार्थ का जब तक भोजन मे मिश्रण न किया जाय प्रत्येक दृष्टि से वह पौष्टिक हो ही नहीं सकता। कुछ डाक्टरो का ख्याल है कि मानसिक परिश्रम करने वालो को ही दूध, घी आदि की आवश्यकता है। यह बात बिलकुल गलत है। प्रत्येक प्राणी को दूध घी की समान रूप से आवश्यकता है। हाँ, यह बात दूसरी है कि दरिद्रता के कारण वह न पा सके। किन्तु ऐसा होना सामाजिक कोढ है उसको तो समाज से दूर करना ही चाहिए। फल और शाक तरकारियो के योग के बिना भोजन प्रत्येक दृष्टि से पूर्ण और सन्तुलित हो ही नही सकता। इसलिए सन्तुलित भोजन वही है जिसमें उपर्युक्त भोजन पदार्थ—अन्न, दूध, फल, शाक तरकारियाँ और घी—सभी मौजूद हो।

गाँव के गरीब किसानो का स्वास्थ्य जो आपको कुछ अच्छा दिखाई देता है, वे कम बीमार होते नजर आते है इसका कारण उनका भोजन नहीं है। वे तो खुली हवा और प्रकाश मे कठिन परिश्रम करने के कारण ऐसे

हैं। यदि उनको सन्तुलित भोजन मिलने लगे तो उनका स्वास्थ्य ऐसा सुन्दर हो जाय जिस पर देश को अभिमान हो।

५ छटाँक हाथ का कूटा कनादार चावल २½ छटाँक हाथ का पिसा बिना छना मोटा आटा, १½ छटाँक दाल, ४ छटाँक दूध, ३ छटाँक हरी तरकारियाँ—जिनमें कुछ कच्ची भी हों, २ छटाँक हरे पत्ते वाले शाक जैसे पालक, चौराई आदि, १ छटाँक फल और १ छटाँक घी प्रति दिन प्रत्येक युवक को मिलना चाहिए। यह भोजन प्रत्येक दृष्टि से पूर्ण है। गरीबों का भोजन भी इससे कम न होना चाहिए। जो लोग शारीरिक परिश्रम करते हैं उन्हें भूख अधिक लगती है वे अपने भोजन में आटे की मात्रा बढ़ा सकते हैं। जो लोग फल न ले सकें वे उसके बदले में भी हरी तरकारियों की मात्रा बढ़ा सकते हैं।

भोजन में शाक तरकारियों का स्थान

आयुर्वेद शास्त्र के अनुसार वात, पित्त और कफ ये तीन ही शरीर के धारक स्तम्भ हैं। जब ये सम अनुपात से शरीर में रहते हैं तो शरीर नीरोग रहता है। शरीर की समस्त सचालन क्रिया वात से होती है। दिल का धड़कना, रक्त का रक्तवाहिनी नसों द्वारा समस्त शरीर में भ्रमण आदि समस्त क्रियायें वात करता है। रक्त-भ्रमण के कारण ही शरीर में गरमी आती है। गरमी कहीं बढ़कर बहुत अधिक न हो जाय इसलिए उसे उचित परिमाण में रखने का काम कफ करता है। पित्त भोजन पचाने में आवश्यक होता है। यह संक्षेप में वात, पित्त और कफ का काम बताया गया। इन वातादि दोषों की समता उचित भोजन पर निर्भर रहती है। वह इस प्रकार कि यदि किया हुआ भोजन ठीक प्रकार से पच जाय और मल भली भाँति शरीर से निकल जाय, भोजन से जो रस तैयार हुआ उसका ठीक ठीक पाक होकर शुद्ध रक्त बने तो इन दोषों[1] की समता रहती है,

---

[1] वात, पित्त और कफ को ही आयुर्वेदशास्त्र में दोष कहते हैं।

और मन तथा आत्मा प्रसन्न रहते है। इसीको स्वास्थ्य और नीरोगता भी कहते है। आयुर्वेद मे स्वस्थ का लक्षण इस प्रकार लिखा है—

समधातु समाग्निश्च सम दोषो मल क्रिया
प्रसन्नात्मेन्द्रियमना: स्वस्थ इत्यभिधीयते।

इसका भावार्थ यह है कि वात, पित्त, कफ उचित परिमाण मे रहे, अग्नि सम रहे, पथ्य भोजन उचित समय म बिना कुछ गडबड किए ठीक से पच जाय, शरीर मे रस, रक्त, मास आदि धातुएँ सम अनुपात मे रहे, मल-विसर्जन ठीक तरह हो, शरीर की क्रियाये और भीतरी अगो—फेफडे, हृदय आदि—की क्रिया ठीक रहे। मन, आत्मा और इन्द्रियाँ प्रसन्न रहे, इसी को स्वस्थ रहना कहते है।

हमारा शरीर स्वस्थ कोषो से बना है। वे प्रति क्षण बनते और बिगडते है। मानसिक या शारीरिक किसी भी प्रकार का काम किया जाय इन पर भार पडता है। ये टूटते फूटते रहते है। इन टूटे फूटे कोषो का स्थान नये कोष लेते है। भोजन के पचाने मे और उसका रक्त बनाने मे अनगिनत कोषो का विनाश होता है। इसको यो समझना चाहिए कि शारीरिक जीवित कोष नया जीवन प्राप्त करने के लिए—नये कोषो को बना कर नव शक्ति प्राप्त करने के लिए—अपनी शक्ति खो देते हैं। कोषो का प्रतिक्षण बनना और बिगडना जीवन है। हमारी जीवनीय शक्ति नष्ट हुए कोषो को बाहर निकालती और उनके स्थान पर नये बनाती है। जो शक्ति, जो स्फूर्ति पुराने कोषो मे थी यदि उसी क्षमता के नये कोष बने तब तो शरीर नीरोग रहेगा उसका बल कभी नहीं घटेगा। वृद्धता और मृत्यु क्यो आती है? इसलिए कि शक्तिशाली पुराने कोषो की शक्ति नष्ट हो जाने के बाद जो नए कोष बने वे उतने शक्ति सम्पन्न नहीं थे। वे कमजोर बने, शरीर धारण करने मे वे उतने समर्थ न थे। ये कोष जितने उत्तम और बलवान बनेगे शरीर उतना ही बलवान होगा। इसीलिए भोजन

करने का खास उद्देश यह होना चाहिए कि उससे रक्त शुद्ध रहे और निर्दोष कोष बनें। दूषित भोजन के कारण ही तो रक्त दूषित होता है उससे जो कोष बनते हैं उनकी शक्ति कम होती है उससे शारीरिक क्रिया ठीक तरह से नहीं चलती, निष्प्राण कोष उचित रूप से शरीर के बाहर भी नहीं किये जाते। ये रक्त में विद्यमान रहते हैं और रक्त विषैला हो जाता है। इस रक्त से जो कोष बनेंगे वे कमजोर होंगे और वे अपनी क्रिया ठीक प्रकार न कर सकेंगे इस प्रकार प्रतिक्षण हमारे रक्त का विष—मृत कोषों की विद्यमानता—बढ़ती जायगी। उसका परिणाम यह होगा कि हमारा मन और शरीर दोनों स्वस्थ नहीं रह सकते। गन्दे रक्त से कमजोर और गन्दे कोष ही बन सकते हैं। अब ऐसा मनुष्य जिसके शरीर में गन्दे कोष और गन्दे रक्त भरे हैं उस मनुष्य की समता प्रत्येक बात में कैसे कर सकता है जिसके कोष शुद्ध, शक्तिशाली और स्वस्थ हैं तथा रक्त निर्विष है। गन्दे कोषों से बना मस्तिष्क भी बेकार सा ही रहता है। जिसके शरीर में गन्दा कोष और रक्त भरा हुआ है वह मानुषी शरीर रखते हुए भी पूर्ण मनुष्य नहीं बन सकता क्योंकि उसका मस्तिष्क उस प्रकार का स्वस्थ नहीं रह सकता जैसा शुद्ध रक्त और सशक्त कोषधारी मनुष्य का होगा या होना चाहिए। बुद्धि का ह्रास यहीं से आरम्भ होता है। जिसमें बुद्धि नहीं वह मनुष्य नहीं क्योंकि बुद्धि ही तो मनुष्य को पशुओं से पृथक किये हुए है। कहा भी है—

> आहार निद्रा भयमैथुनंच सामान्यमेतत पशुभिर्नराणाम्।
> ज्ञानो हि तेषामधिको विशेषो ज्ञानेन हीनाः पशुभिस्समाना॥

हमारे कोषों में एक बड़ी विशेषता यह होती है कि जिस तरह के कोष—गन्दे या बलवान—होते हैं वे वैसा ही भोजन मांगते और उसी तरह के नये कोष बनाते हैं। जिसके शरीर में विषैला रक्त रहता है उसको ऐसा ही भोजन रुचता है जो रक्त को और गन्दा करने वाला हो। इसीलिए

बराबर इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि भोजन स्वाद के लिए नही करना चाहिए उसका मुख्य उद्देश्य होना चाहिए नीरोग और पुष्ट कोषो का तैयार करना, जिसमे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य बना रहे, यौवन स्थायी हो जाय, सौन्दर्य-विनाश न हो और वात, पित्त और कफ सम अनुपात मे शरीर मे रहे। वात, पित और कफ की विषमता शारीरिक सौन्दर्य और स्वास्थ्य तो नष्ट करती ही है कोषो के लचीलेपन को भी नष्ट करती है जिससे प्राणधारक शक्ति नष्ट हो जाती है और मनुष्य मृत्यु को प्राप्त होता है।

हमारे जीवन और स्वास्थ्य का मुख्य हेतु शुद्ध रक्त है। हमारा रक्त उसी अवस्था मे शुद्ध रह सकता है जब वह अग प्रत्यग में दौडता रहे और उसमे प्रचुर परिमाण मे नमक विद्यमान रहे। उसका उदाहरण हम इस पृथ्वी पर समुद्र मे देख सकते हैं। उसका जल इसी लिए नही सडता कि उसमे गति होती रहती है—लहरे चला करती है और उसमे काफी मात्रा मे नमक मौजूद है। हमारे शरीर को खनिज लवणो की आवश्यकता रहती है। नमक की कमी होने पर ही रक्त गन्दा होता है, उसकी सचरण शक्ति मारी जाती है। रक्त को शुद्ध करने वाले नमक हमें दूध, फल और शाक तरकारियो से प्राप्त होते हैं। शाक तरकारियो का भोजन मे एक अपना खास स्थान है और वे रक्त को साफ करने और शरीर मे आवश्यक लवण पहुँचाने के मुख्य स्रोत हैं। हम तो यह कहते हैं कि भोजन मे शाक तरकारियो का उपयोग और आवश्यकता दूध की अपेक्षा अधिक है। बिना शाक तरकारियो की सहायता के दूध के प्रोटीन का भी ठीक तरह से पाचन नही होता। इसलिए ये शाक तरकारियाँ दूध से भी उत्तम भोजन है। शाक-भाजी मे पाया जाने वाला प्रोटीन अन्न के प्रोटीन की अपेक्षा उत्तम प्रकार का होता है इसलिए अन्न के प्रोटीन की न्यूनता को पूर्ण कर देता है इसलिए इसका प्रयोग दूध के समान ही गुणकारी है। विटामिन की दृष्टि से विचार किया जाय तो भी शाक-भाजियो का स्थान सर्वोत्तम

ठहरता है। इनमें विटामिन प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं। मक्खन में विटा-
मिन ए पाया जाता है इसलिए वह नेत्रज्योति-वर्द्धक होता है, किन्तु यह
विटामिन मक्खन से तिगुना पालक में पाया जाता है। पालक में विटामिन
सी प्रायः सभी फलों और नाजों की अपेक्षा अधिक होता है। चूना,
फास्फोरस, गन्धक, प्रोटीन आदि अन्न से अधिक इन शाक तरकारियों
में पाये जाते हैं। शाक तरकारी अधिक खाने वालों को कब्ज की बीमारी
तकलीफ नहीं देती क्योंकि इनमें पाये जाने वाले मल, ठोस आदि बनते
नहीं और आंतों में मल को चिपकने नहीं देते, उन्हें बाहर निकलने में सहारा
देते हैं। अन्न खाने के कारण रक्त में अम्लता अधिक आ जाती है। यह
अम्लता स्वास्थ्यनाशक और रोग उत्पन्न करने वाली होती है। इस अम्लता
को शाक तरकारियां अपने क्षार गुण से मार देती हैं और इस प्रकार स्वास्थ्य
को ठीक रखने में बड़ी उपकारी होती हैं। इन दृष्टियों से विचार करने
पर हम इस निश्चय पर पहुंचते हैं कि शाक तरकारियों से बढ़ कर दूसरा
भोजन ही नहीं हो सकता। एक बात इनमें और है। सूर्य की किरणों में
नंगे बदन रहने से हमें अल्ट्रावायलेट किरणें प्राप्त होती हैं और उनका
अद्भुत प्रभाव हमारे बाह्य शरीर पर पड़ता है। ये किरणें प्रातः और सायं
काल की धूप में विशेषकर पाई जाती हैं। ये ही किरणें हमारे रक्त को
तेज प्रदान करती हैं और घासों को हरीतिमा। जो लोग मोटे कपड़े लादे
रहते हैं वे इस लाभ से वंचित रह जाते हैं और इसीलिए उनका शरीर पीला
पड़ जाता है। शाक तरकारियां धूप में पलती और उसीसे अपना जीवन-
तत्व ग्रहण करती हैं। सूर्य की किरणें छन छन कर उनमें एकत्र होती हैं।
उनको खाकर हम अपने शरीर में सूर्य की किरणें ले जाते हैं। इस प्रकार शाक
तरकारियों का आश्चर्यजनक प्रभाव हमारी आन्तरिक प्रणाली पर पड़ता है।
यही कारण है कि प्राचीन काल के ऋषि-मुनि शाकाहार और फलाहार
करके दीर्घजीवन और स्वास्थ्य प्राप्त करते थे। यूरोप में भी इन सिद्धान्तों
का प्रचार हो रहा है। ज्यूरिच के प्रसिद्ध डाक्टर बर्चरबेनर इसी सिद्धान्त

बराबर इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि भोजन स्वाद के लिए नही करना चाहिए, उसका मुख्य उद्देश्य होना चाहिए नीरोग और पुष्ट कोषो का तैयार करना, जिससे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य बना रहे, यौवन स्थायी हो जाय, सौन्दर्य-विनाश न हो और वात, पित्त और कफ सम अनुपात मे शरीर मे रहे। वात, पित्त और कफ की विषमता शारीरिक सौन्दर्य और स्वास्थ्य तो नष्ट करती ही है कोषो के लचीलेपन को भी नष्ट करती है जिससे प्राणधारक शक्ति नष्ट हो जाती है और मनुष्य मृत्यु को प्राप्त होता है।

हमारे जीवन और स्वास्थ्य का मुख्य हेतु शुद्ध रक्त है। हमारा रक्त उसी अवस्था मे शुद्ध रह सकता है जब वह अग प्रत्यग मे दौडता रहे और उसमे प्रचुर परिमाण मे नमक विद्यमान रहे। उसका उदाहरण हम इस पृथ्वी पर समुद्र मे देख सकते हैं। उसका जल इसी लिए नही सडता कि उसमे गति होती रहती है—लहरे चला करती हैं और उसमे काफी मात्रा मे नमक मौजूद है। हमारे शरीर को खनिज लवणो की आवश्यकता रहती है। नमक की कमी होने पर ही रक्त गन्दा होता है, उसकी सचरण शक्ति मारी जाती है। रक्त को शुद्ध करने वाले नमक हमें दूध, फल और शाक तरकारियो से प्राप्त होते है। शाक तरकारियो का भोजन मे एक अपना खास स्थान है और वे रक्त को साफ करने और शरीर मे आवश्यक लवण पहुँचाने के मुख्य स्रोत है। हम तो यह कहते है कि भोजन मे शाक तरकारियो का उपयोग और आवश्यकता दूध की अपेक्षा अधिक है। बिना शाक तरकारियो की सहायता के दूध के प्रोटीन का भी ठीक तरह से पाचन नही होता। इसलिए ये शाक तरकारियाँ दूध से भी उत्तम भोजन हैं। शाक-भाजी मे पाया जाने वाला प्रोटीन अन्न के प्रोटीन की अपेक्षा उत्तम प्रकार का होता है इसलिए अन्न के प्रोटीन की न्यूनता को पूर्ण कर देता है इसलिए इसका प्रयोग दूध के समान ही गुणकारी है। विटामिन की दृष्टि से विचार किया जाय तो भी शाक-भाजियो का स्थान सर्वोत्तम

रहता है। इनमें विटामिन प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं। मक्खन में विटामिन ए पाया जाता है इसलिए वह नेत्र-ज्योति-वर्द्धक होता है, किन्तु वह विटामिन मक्खन से तिगुना पालक में पाया जाता है। पालक में विटामिन भी प्राय सभी फलो और शाको की अपेक्षा अधिक होता है। चूना फास्फोरस, गन्धक, सोडियम आदि अन्न से अधिक इन शाक तरकारियो में पाये जाते हैं। शाक तरकारी अधिक खाने वालो को कब्ज की बीमारी तकलीफ नही देती क्योकि इनमे पाये जाने वाले नमक, डठल आदि पचते नही और आंतो में मल को चिपकने नही देते, उन्हे बाहर निकलने में सहारा देते हैं। अन्न खाने के कारण रक्त में अम्लता अधिक आ जाती है। यह अम्लता स्वास्थ्यनाशक और रोग उत्पन्न करने वाली होती है। इस अम्लता को शाक तरकारियां अपने क्षार गुण से मार देती है और इस प्रकार स्वास्थ्य को ठीक रखने मे बडी उपकारी होती है। इन दृष्टियो से विचार करने पर हम इस निश्चय पर पहुंचते है कि शाक तरकारियो से बढ कर दूसरा भोजन ही नही हो सकता। एक बात इनमें और है। सूर्य की किरणो में नगे बदन रहने से हमें अल्ट्रावायलेट किरणें प्राप्त होती हैं और उनका अद्भुत प्रभाव हमारे बाह्य शरीर पर पडता है। ये किरणे प्रातः और सायकाल की धूप मे विशेषकर पाई जाती हैं। ये ही किरणें हमारे रक्त को तेज प्रदान करती है और घासो को हरीतिमा। जो लोग मोटे कपडे लादे रहते हैं वे इस लाभ से वंचित रह जाते हैं और इसीलिए उनका शरीर पीला पड जाता है। शाक तरकारियां धूप मे पलती और उसीसे अपना जीवन-तत्व ग्रहण करती हैं। सूर्य की किरणे छन छन कर उनमे एकत्र होती है। उनको खाकर हम अपने शरीर में सूर्य की किरणे ले जाते हैं। इस प्रकार शाक तरकारियो का आश्चर्यजनक प्रभाव हमारी आन्तरिक प्रणाली पर पडता है। यही कारण है कि प्राचीन काल के ऋषि-मुनि शाकाहार और फलाहार करके दीर्घजीवन और स्वास्थ्य प्राप्त करते थे। यूरोप में भी इन सिद्धान्तो का प्रचार हो रहा है। ज़ूरिच के प्रसिद्ध डाक्टर बर्चरबेनर इसी सिद्धान्त

बराबर इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि भोजन स्वाद के लिए नहीं करना चाहिए उसका मुख्य उद्देश्य होना चाहिए नीरोग और पुष्ट कोषों का तैयार करना, जिससे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य बना रहे, यौवन स्थायी हो जाय, सौन्दर्य-विनाश न हो और वात, पित्त और कफ सम अनुपात मे शरीर मे रहे। वात, पित्त और कफ की विषमता शारीरिक सौन्दर्य और स्वास्थ्य तो नष्ट करती ही है कोषो के लचीलेपन को भी नष्ट करती है जिससे प्राणधारक शक्ति नष्ट हो जाती है और मनुष्य मृत्यु को प्राप्त होता है।

हमारे जीवन और स्वास्थ्य का मुख्य हेतु शुद्ध रक्त है। हमारा रक्त उसी अवस्था मे शुद्ध रह सकता है जब वह अग प्रत्यग मे दौडता रहे और उसमें प्रचुर परिमाण मे नमक विद्यमान रहे। उसका उदाहरण हम इस पृथ्वी पर समुद्र में देख सकते हैं। उसका जल इसी लिए नही सडता कि उसमें गति होती रहती है—लहरे चला करती है और उसमे काफी मात्रा मे नमक मौजूद है। हमारे शरीर को खनिज लवणो की आवश्यकता रहती है। नमक की कमी होने पर ही रक्त गन्दा होता है, उसकी सचरण शक्ति मारी जाती है। रक्त को शुद्ध करने वाले नमक हमें दूध, फल और शाक तरकारियो से प्राप्त होते है। शाक तरकारियो का भोजन मे एक अपना खास स्थान है और वे रक्त को साफ करने और शरीर मे आवश्यक लवण पहुँचाने के मुख्य स्रोत है। हम तो यह कहते है कि भोजन मे शाक तरकारियो का उपयोग और आवश्यकता दूध की अपेक्षा अधिक है। विना शाक तरकारियो की सहायता के दूध के प्रोटीन का भी ठीक तरह से पाचन नही होता। इसलिए ये शाक तरकारियाँ दूध से भी उत्तम भोजन हैं। शाक-भाजी मे पाया जाने वाला प्रोटीन अन्न के प्रोटीन की अपेक्षा उत्तम प्रकार का होता है इसलिए अन्न के प्रोटीन की न्यूनता को पूर्ण कर देता है इसलिए इसका प्रयोग दूध के समान ही गुणकारी है। विटामिन की दृष्टि से विचार किया जाय तो भी शाक-भाजियो का स्थान सर्वोत्तम

रहता है। इनमें विटामिन प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं। मक्खन में विटामिन ए पाया जाता है इसलिए वह नेत्र-ज्योति-वर्द्धक होता है, किन्तु वह विटामिन मक्खन से तिगुना पालक में पाया जाता है। पालक में विटामिन भी प्रायः सभी फलों और नाजों की अपेक्षा अधिक होता है। चूना, फास्फोरस, गन्धक, मैग्नेशियम आदि अन्न से अधिक इन शाक तरकारियों में पाये जाते हैं। शाक तरकारी अधिक खाने वालों को कब्ज की बीमारी तकलीफ नहीं देती क्योंकि इनमें पाये जाने वाले तन्तु, डंठल आदि पचते नहीं और आंतों में मल को चिपकने नहीं देते, उन्हें बाहर निकलने में सहारा देते हैं। अन्न खाने के कारण रक्त में अम्लता अधिक आ जाती है। यह अम्लता स्वास्थ्यनाशक और रोग उत्पन्न करने वाली होती है। इस अम्लता को शाक तरकारियाँ अपने क्षार गुण से मार देती हैं और इस प्रकार स्वास्थ्य को ठीक रखने में बड़ी उपकारी होती हैं। इन दृष्टियों से विचार करने पर हम इस निश्चय पर पहुँचते हैं कि शाक तरकारियों से बढ़ कर दूसरा भोजन ही नहीं हो सकता। एक बात इसमें और है। सूर्य की किरणों में नंगे बदन रहने से हमें अल्ट्रावायलेट किरणें प्राप्त होती हैं और उनका अद्भुत प्रभाव हमारे बाह्य शरीर पर पड़ता है। ये किरणे प्रातः और सायं काल की धूप में विशेषकर पाई जाती हैं। ये ही किरणे हमारे रक्त को तेज प्रदान करती हैं और पत्तों को हरीतिमा। जो लोग मोटे कपड़े लादे रहते हैं वे इस लाभ से वंचित रह जाते हैं और इसीलिए उनका शरीर पीला पड़ जाता है। शाक तरकारियां धूप में बढ़ती और उन्हीं से अपना जीवन-तत्व ग्रहण करती हैं। सूर्य की किरणें छन छन कर उनमें एकत्र होती हैं। उनको खाकर हम अपने शरीर में सूर्य की किरणे ले जाते हैं। इस प्रकार शाक तरकारियों का आश्चर्यजनक प्रभाव हमारी आन्तरिक प्रणाली पर पड़ता है। यही कारण है कि प्राचीन काल के ऋषि-मुनि शाकाहार और फलाहार करके दीर्घजीवन और स्वास्थ्य प्राप्त करते थे। यूरोप में भी इन सिद्धान्तों का प्रचार हो रहा है। ज्यूरिच के प्रसिद्ध डाक्टर बर्चरबेनर इसी सिद्धान्त

बराबर इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि भोजन स्वाद के लिए नहीं करना चाहिए उसका मुख्य उद्देश्य होना चाहिए नीरोग और पुष्ट कोषो का तैयार करना, जिससे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य बना रहे, यौवन स्थायी हो जाय, सौन्दर्य-विनाश न हो और वात, पित्त और कफ सम अनुपात मे शरीर मे रहे। वात, पित्त और कफ की विषमता शारीरिक सौन्दर्य और स्वास्थ्य तो नष्ट करती ही है कोषो के लचीलेपन को भी नष्ट करती है जिससे प्राणधारक शक्ति नष्ट हो जाती है और मनुष्य मृत्यु को प्राप्त होता है।

हमारे जीवन और स्वास्थ्य का मुख्य हेतु शुद्ध रक्त है। हमारा रक्त उसी अवस्था मे शुद्ध रह सकता है जब वह अग प्रत्यग मे दौडता रहे और उसमें प्रचुर परिमाण मे नमक विद्यमान रहे। उसका उदाहरण हम इस पृथ्वी पर समुद्र मे देख सकते है। उसका जल इसी लिए नही सडता कि उसमें गति होती रहती है—लहरे चला करती है और उसमे काफी मात्रा मे नमक मौजूद है। हमारे शरीर को खनिज लवणो की आवश्यकता रहती है। नमक की कमी होने पर ही रक्त गन्दा होता है, उसकी सचरण शक्ति मारी जाती है। रक्त को शुद्ध करने वाले नमक हमे दूध, फल और शाक तरकारियो मे प्राप्त होते है। शाक तरकारियो का भोजन में एक अपना खास स्थान है और वे रक्त को साफ करने और शरीर मे आवश्यक लवण पहुँचाने के मुख्य स्रोत हैं। हम तो यह कहते है कि भोजन मे शाक तरकारियो का उपयोग और आवश्यकता दूध की अपेक्षा अधिक है। बिना शाक तरकारियो की सहायता के दूध के प्रोटीन का भी ठीक तरह से पाचन नहीं होता। इसलिए ये शाक तरकारियाँ दूध से भी उत्तम भोजन है। शाक-भाजी में पाया जाने वाला प्रोटीन अन्न के प्रोटीन की अपेक्षा उत्तम प्रकार का होता है इसलिए अन्न के प्रोटीन की न्यूनता को पूर्ण कर देता है इसलिए इसका प्रयोग दूध के समान ही गुणकारी है। विटामिन की दृष्टि से विचार किया जाय तो भी शाक-भाजियो का स्थान सर्वोत्तम

के प्रतिपादक है। स्विटजरलैंड के लासिम के प्रसिद्ध डाक्टर रोलियर इसी सिद्धान्त का अवलम्बन करके अपना स्वास्थ्य-गृह चला रहे है। डाक्टर रोलियर अस्थिक्षय (Bone T B) का इलाज खास तौर से करते हैं। लासिम का स्वास्थ्य-गृह दुनिया के प्रसिद्ध स्वास्थ्य-गृहो मे से है और वहाँ ससार के सभी भाग से लोग स्वास्थ्य-लाभ के लिए जाते हैं।

सूर्य की किरणो का आन्तरिक प्रणाली पर पूरा असर पडने के लिए शाक तरकारियाँ यथासम्भव कच्ची ही खानी चाहिए। पका देने से यह तत्व बहुत कुछ नष्ट हो जाता है। मूली, सोया, मेथी, गाजर, प्याज आदि कच्चा ही खाने का रिवाज भारतवर्ष मे वर्तमान है। सलाद आदि अग्रेजी शाक भी खाने का रिवाज बढाया जाना चाहिए।

प्राचीन काल से लेकर आज तक के प्राय सभी वैज्ञानिको ने दूध की तारीफ की है। दूध मे इतने गुण कहाँ से आते है ? गाय घास-पात खाती है और उनमे विद्यमान लवणो और विटामिनो को ही वह अपने दूध द्वारा हमको प्रदान करती है। जो गाय अन्न और खरी-चूनी पर ही रहती है और घास खाने को नही पाती उसका दूध उतना गुणकारक नही होता। अमेरिका के एक लेखक ने यह सिद्ध करने का प्रयत्न किया है कि जो लोग मासाहार करते है वे भी प्रकारान्तर से शाक पर ही जीते है, क्योकि जिन जीवो का मास खाया जाता है वे घास-पात पर ही जीवन निर्वाह करते है और उनके मास का पौष्टिक अश शाक तरकारी के उपयोगी अशो का बना रहता है। वस्तुत अन्न और मास आदि खाते रहने पर भी हम स्वस्थ नही रह सकते यदि हमे शाक तरकारियाँ और फल न मिले। कुछ डाक्टरो का विचार है कि फलो के बराबर पोषक तत्व शाक तरकारियो मे नही रहता परन्तु रक्त साफ करने वाले सभी खनिज तत्व उसमे पर्याप्त मात्रा मे रहते है। केवल हरी तरकारियो से पोषण नही हो सकता यह सही है किन्तु कन्द शाक जैसे आलू, शकरकद आदि और हरी तरकारियाँ और दूध तीनो मिलकर पूर्ण रूप से शरीर का पोषण कर सकते है।

ऐसा है जो गठिया वालो को नुकसान कर सकता है, वह है ऐक्जेलिक ऐसिड।

(८) तरकारियो के छिलको को न फेंका जाय। मूली, शलगम, गोभी आदि के पत्ते भी बडे काम के है। इनको न फेंकिये। इनको उबाल कर उनका रस पीना चाहिए। इनसे खनिज लवणो की प्राप्ति होगी। हिन्दुस्तानी लोग इन चीजो की कदर नही करते। परन्तु प्रकृति की दृष्टि मे कोई चीज बुरी नही है। लाभ उठाने के लिए हम मे इच्छा होनी चाहिए।

(९) अकसर लोग आलू की ही तरकारी पसन्द करते है। उनको यह समझ लेना चाहिए कि सस्ती तरकारियो मे भी काफी गुण मौजूद है। उनमे विटामिनो और लवणो की खान भरी है जिससे हमारा स्वास्थ्य बढता है। फलदार तरकारियो और पत्ते वाले शाक के उचित इस्तेमाल करने से खून साफ होता है, पेट साफ रहता है, रोगनिवारक शक्ति बढती है; साथ ही शारीरिक सौन्दर्य भी बढता है। बच्चो को भी तरकारियो का प्रयोग कराना चाहिए। जो बच्चे तरकारियाँ न खा सकने लायक हो उन्हे तरकारियो का रस दिया जा सकता है। लौकी फासफोरस की खानि है। पालक लौह का भण्डार है। मूली और पातगोभी सलफर से भरी पडी है। परवल त्रिदोष नाशक है।

(१०) पाव भर कच्ची तरकारी और आधसेर दूध प्रति दिन लेते रहने से शरीर में प्राकृतिक लवणो की कमी नही रहेगी। जो लोग महँगे होने के कारण फलो को नही खा सकते उनको जी खोल कर कच्ची तरकारियाँ खानी चाहिए।

शाक पकाने की विधि

(११) जिन तरकारियो को उबाल कर खाना हो उनको बाजार से या खेत से लाकर खूब अच्छी तरह धो डालिये। यदि पत्ते वाला शाक हो तो उसके सडे गले पत्ते भी अलग कर डालिए फिर उनको खूब बारीक

अधिक मात्रा मे न खाई जायँ। अधिक शाक खाने से वायु पैदा होता है। कई तरह की भाजियाँ रहने से आदमी कुछ ज्यादा खा जाता है और अजीर्ण होने का डर रहता है। शाक तरकारियो में जहाँ तक सम्भव हो मसाला न डाला जाय और उन्हे तेज आँच पर न पकाया जाय। विना ढके पकाने से उनका विटामिन नष्ट हो जाता है। अगर पकाने के बाद शाक तरकारी मे कुछ पानी बच जाय तो उसे फेकना न चाहिए। उसे दाल में डाल देना चाहिए या धीमी आँच पर सुखा लेना चाहिए।

(४) कोमल तथा मुलायम पत्तियाँ कडी और पुरानी पत्तियो से अधिक लाभदायक होती है। शाक खरीदते समय इसका ध्यान रखा जाय। साथ ही पतले दल वाली पत्तियाँ मोटे दल की पत्तियो से अधिक गुणकारी है। बतिया आलू का प्रोटीन बडे आलू की अपेक्षा उत्तम होता है। पहाडी आलू (सिमला आलू) देशी आल् से अच्छे होते हैं।

(५) हरी पत्तियो मे विटामिन ए अधिक होता है। सफेद पत्तियो की अपेक्षा हरी पत्तियो वाले शाक अधिक इस्तेमाल करना चाहिए।

(६) पत्ते वाले शाक उपयोगी होते है यह सोच कर सभी तरह के पत्ते वाले शाक विना समझे बूझे न खाना चाहिए। पत्तो में रोग के कीटाणु होते हैं। इसलिए बडी सावधानी से इनका इस्तेमाल करना चाहिए। आयुर्वेद में साधारणतया पत्ते वाले शाक को अच्छा नही समझा जाता। चौराई, पालकी, बथुआ ये ही उत्तम शाक हैं इनकी तारीफ भी सब लोगो ने की है।

(७) यदि पत्ते वाले शाक कच्चा खाना हो तो उसे अच्छी तरह धो लेना चाहिए। अधिक अच्छा तो यह होगा कि उसे गरम जल मे धोया जाय। ५ मिनट तक आग पर चढा कर गरम कर लेने से शाक के सभी कीटाणु मर जाते है और उसका कोई तत्व भी नष्ट नही होता। यदि बच्चो को शाक का रस देना हो तो अवश्य उसे गरम कर के रस निकालना चाहिए। पत्ते वाले शाक अधिक खाने से वायु कुपित होता है। पालक में भी एक तत्व

ऐसा है जो गठिया वालों को नुकसान कर सकता है वह है ऐक्जैलिक ऐसिड ।

(८) तरकारियों के छिलकों को न फेंका जाय । मूली शलजम गोभी आदि के पत्ते भी बड़े काम के हैं । इनको न फेंकिये । इनको उबाल कर इनका रस पीना चाहिए । इससे खनिज लवणों की प्राप्ति होगी । हिन्दुस्तानी लोग इन चीजों की कदर नहीं करते । परन्तु प्रकृति की दृष्टि में कोई चीज बुरी नहीं है । लाभ उठाने के लिए हम में इच्छा होनी चाहिए ।

(९) अक्सर लोग आलू की ही तरकारी पसन्द करते हैं । उनको यह समझ लेना चाहिए कि सस्ती तरकारियों में भी काफी गुण मौजूद हैं । उनमें विटामिनों और लवणों की खान भरी है जिनसे हमारा स्वास्थ्य बनता है । फलदार तरकारियों और पत्ते वाले शाक के उचित इस्तेमाल करने से खून साफ होता है पेट साफ रहता है, रोगनिवारण शक्ति बढ़ती है, साथ ही शारीरिक सौन्दर्य भी बढ़ता है । बच्चों को भी तरकारियों का प्रयोग कराना चाहिए । जो बच्चे तरकारियाँ न खा सकने लायक हों उन्हें तरकारियों का रस दिया जा सकता है । लौकी फास्फोरस की खानि है । पालक लोह का भण्डार है । मूली और पातगोभी सलफर से भरी पड़ी हैं । परवल त्रिदोष नाशक है ।

(१०) पाव भर कच्ची तरकारी और आधसेर दूध प्रति दिन लेते रहने से शरीर में प्राकृतिक लवणों की कमी नहीं रहेगी । जो लोग बूढ़े होने के कारण फलों को नहीं खा सकते उनको भी छील कर कच्ची तरकारियाँ खानी चाहिए ।

शाक पकाने की विधि

(११) जिन तरकारियों को उबाल कर खाना हो उनको पानी में या भाप में लगभग [illegible] अच्छी तरह से पका लीजिये । यदि [illegible] हो तो उनके [illegible] पत्ते को [illegible] चाहिए कि उनके [illegible]

[illegible] होता है।
[illegible] है और [illegible]
[illegible] जाता
[illegible]। [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]।

(४) [illegible] पत्तियो मे
अधिक लाभदायक [illegible] जाय।
साथ ही [illegible] गुणकारी
है। बतिया आलू [illegible] है। पहाडी
आलू (शिमला आलू) [illegible]।

(५) हरी पत्तियो मे विटामिन [illegible] अधिक होता है। सफेद पत्तियो
की अपेक्षा हरी पत्तियो वाले शाक अधिक इस्तेमाल करना चाहिए।

(६) पत्ते वाले शाक उपयोगी होते है पर [illegible] सभी तरह के
पत्ते वाले शाक बिना समझे बूझे न खाना चाहिए। पत्तो मे रोग के कीटाणु
होते है। इसलिए बडी सावधानी से इनका इस्तेमाल करना चाहिए।
आयुर्वेद मे साधारणतया पत्ते वाले शाक को अच्छा नही समझा जाता।
चौराई, पालकी, बथुआ ये ही उत्तम शाक है इसीकी तारीफ भी सब लोगो
ने की है।

(७) यदि पत्ते वाले शाक कच्चा खाना हो तो उसे अच्छी तरह धो
लेना चाहिए। अधिक अच्छा तो यह होगा कि उसे गरम जल मे धोया जाय।
५ मिनट तक आग पर चढा कर गरम कर लेने से शाक के सभी कीटाणु
मर जाते है और उसका कोई तत्व भी नष्ट नही होता। यदि बच्चो को
शाक का रस देना हो तो अवश्य उसे गरम कर के रस निकालना चाहिए।
पत्ते वाले शाक अधिक खाने से वायु कुपित होता है। पालक मे भी एक तत्व

लहसुन और हींग वातनाशक हैं इनका बघार देने से शाक तरकारियों का वातकारक दोष नष्ट होता है और स्वाद भी कुछ अच्छा आ जाता है।

यदि शाक तरकारियों को लाभ के लिए खाना हो तो उन्हें वैसे ही धीमी आंच पर ढक कर उबाल लेना चाहिए। जब वे मुलायम हो जायें और उनका पानी सूख जाय पर वे जलने न पावें तभी उतार लिया जाय और अन्दाज से नमक और लाल मिर्च ऊपर से मिला लिया जाय अथवा केवल नमक डालकर खाया जाय।

कतर डालिए। फलदार तरकारियो का छिलका न उतारा जाय तो अच्छा है। उन्हे चाकू से ऊपर ऊपर खुरच डालना चाहिए। कन्द शाको मे अरुई छील डालनी चाहिए, आलू को छीलने से उसका पौष्टिक तत्त्व नष्ट हो जाता है। आलू उबाल कर उसका छिलका अलग किया जा सकता है। जिन तरकारियो के छिलके कडे होते है और उबालने पर भी मुलायम नही होते जैसे कटहल, उन्हे जरूर अलग कर देना चाहिए।

वटलोई मे तेल या घी गरम करके उसमे पचफोरन (लाल मिर्च, सौंफ, मँगरैल, मेथी और जीरा) का या किसी एक चीज का बघार डालकर कतरी हुई तरकारियो को छौक लेना चाहिए। तरकारियो को तेल या घी मे जला न डालना चाहिए वल्कि दस पाँच दफे इधर उधर उलट पुलट कर अन्दाज का नमक और मसाला डालकर ढक देना चाहिए। अधिक गरम मसाला नुकसान करता है। वीमार आदमी को तो मसाला हरगिज न खाना चाहिए। हल्दी, धनिया, जीरा, जरा सी लाल मिर्च डालना काफी होता है। मिर्च मे कीटाणुनाशक शक्ति होती है उसे थोडी मात्रा मे खाना चाहिए। कालरे के दिनो मे थोडा मिर्चा यदि पेट मे जाता रहे तो वहुत कुछ रक्षा हो सकती है। अधिक मसाला डालने और खूब भूनने से तरकारियो का स्वाद निश्चय अच्छा हो जाता है पर वे लाभदायक नही रह जाती, उनका गुण नष्ट हो जाता है। कुछ गुण तो आग पर पकाने से नष्ट हो जाता है और रहा सहा गुण मसाला नष्ट कर डालता है।

पकाते समय चूल्हे मे आँच कम रखनी चाहिए और ढक कर पकाना चाहिए। जव तरकारी पक जाय तो उतार कर ढके हुए रखना चाहिए।

पत्ते वाले शाक वघार देकर भी वनाये जाते है और विना वघार के भी। इसमे पानी नही डालना चाहिए। चाहे जिस तरह तरकारियाँ और शाक वनाये जायँ हमेशा इस वात का ध्यान रखना चाहिए कि उनका गुण नष्ट न हो। यदि उनका विटामिन निकल गया, उनका नमक निकल गया तो उन्हे खाइये तो और न खाइये तो दोनो वरावर है।

इस प्रकार अपने को स्वस्थ समझने वाले लोगों की संख्या थोड़ी नहीं है। अमेरिका के डाक्टर टर्नर ने शव-व्यवच्छेद द्वारा लोगों के मलाशय की जाँच करके सिद्ध कर दिया है कि ऐसे लोगों का मलाशय मल से ठसाठस भरा रहता है। मल भरे रहने के कारण उनका मलाशय सूज जाता है। मल के बीच में पतला सा रास्ता रह जाता है जिससे प्रति दिन मल-विसर्जन होता रहता है। यह जमा हुआ मल ही सारे रोगों की जड़ होता है। मलाशय में ५-५ इंच तक लम्बे कीड़े पैदा हो जाते हैं।

आँतों में मल जमा रहने से क्या हानि होती है? आँतों की पतली झिल्ली से रस खिंच कर रक्त में मिलता रहता है। और रक्त को विषैला बनाता रहता है। इसका दुष्परिणाम मस्तिष्क पर पड़ता है। स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है, झक्कीपन आ जाता है। कौटुम्बिक कलह होने लगता है। किसी की बात बर्दाश्त करने की शक्ति नहीं रह जाती। बिगड़ते बिगड़ते दशा यहाँ तक पहुँच जाती है कि कुछ लोग कभी कभी आत्म-हत्या तक कर डालते हैं। अनेक तरह के शारीरिक रोग भी उत्पन्न हो जाते हैं।

ऐसे भयानक रोग से छुटकारा पाने के लिए प्रत्येक व्यक्ति को प्रयत्न करना चाहिए। दस्त लाने वाले कुछ चूर्ण आदि हैं जिनसे थोड़ा बहुत लाभ होता है किन्तु व्याधि जड़ से नहीं जाती। व्याधि की असली चिकित्सा यह है कि मलाशय में जमे मल को निकाल दिया जाय। यह काम बिना [illegible] उपस्थित किये औषधियाँ नहीं कर सकतीं। मल को [illegible] निकालने के लिए गरम जल का एनिमा अत्यन्त लाभकारी होगा। [illegible] भी एक दिन में कुछ नहीं कर सकता। लगातार [illegible] दिन या कुछ कम अथवा अधिक दिनों तक लेते रहने से मल निकल [illegible] मल निकल जाने पर रक्त साफ हो जायगा, मस्तिष्क में ताजगी [illegible] आँतों में बल आ जायगा। धीरे धीरे मल-विसर्जन का क्रम ठीक से हो [illegible] शक्ति दीप्त हो जायगी और भोजन पचने लगे [illegible] पास न आवेगा।

इस प्रकार अपने को स्वस्थ समझने वाले लोगों की संख्या थोड़ी नहीं है। अमेरिका के डाक्टर टर्नर ने शव-व्यवच्छेद द्वारा लोगों के मलाशय की जांच करके सिद्ध कर दिया है कि ऐसे लोगों का मलाशय मल से ठसाठस भरा रहता है। मल भरे रहने के कारण उनका मलाशय सूज जाता है। मल के बीच में पतला सा रास्ता रह जाता है जिससे प्रति दिन मल-विसर्जन होता रहता है। वह जमा हुआ मल ही सारे रोगों की जड़ होता है। मलाशय में ५-५ इंच तक लम्बे कीड़े पैदा हो जाते हैं।

आंतों में मल जमा रहने से क्या हानि होती है? आंतों की पतली दीवाल से रस झिर कर रक्त में मिलता रहता है। और रक्त को विषैला बनाता रहता है। इसका दुष्परिणाम मस्तिष्क पर पड़ता है। स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है, झक्कीपन आ जाता है। कौटुम्बिक कलह होने लगता है। किसी की बात बर्दाश्त करने की शक्ति नहीं रह जाती। बिगड़ते बिगड़ते दशा यहां तक पहुँच जाती है कि कुछ लोग कभी कभी आत्म-हत्या तक कर डालते हैं। अनेक तरह के शारीरिक रोग भी उत्पन्न हो जाते हैं।

ऐसे भयानक रोग से छुटकारा पाने के लिए प्रत्येक व्यक्ति को प्रयत्न करना चाहिए। दस्त लाने वाले कुछ चूर्ण आदि हैं जिनसे थोड़ा बहुत लाभ हो जाता है किन्तु व्याधि जड़ से नहीं जाती। व्याधि की असली चिकित्सा तो यह है कि मलाशय में जमे मल को निकाल दिया जाय। यह काम बिना प्राण-संकट उपस्थित किये औषधियां नहीं कर सकतीं। मल को खुरच कर निकालने के लिए गरम जल का एनिमा अत्यन्त लाभकारी होगा। एनिमा भी एक दिन में कुछ नहीं कर सकता। लगातार आवश्यकतानुसार १०-१२ दिन या कुछ कम अथवा अधिक दिनों तक लेते रहने से मल निकल सकता है। मल निकल जाने पर रक्त साफ हो जायगा, मस्तिष्क में ताजगी आ जायगी, आंतों में बल आ जायगा। धीरे धीरे मल-विसर्जन का काम स्वाभाविक रीति से होने लगेगा। अग्नि दीप्त हो जायगी और भोजन ठीक तरह से पचने लगेगा। फिर कब्ज पास न आवेगा।

को यदि भोजन न करके केवल तरकारियाँ और फल खाये जायें और दूध पी लिया जाय तो अच्छा है। जो लोग भोजन करना चाहे वे हलका खाना खाय और शाक तरकारियाँ अधिक कर दे तथा भात रोटी कम।

कब्ज को साधारण रोग न समझना चाहिए, यह मनुष्य का सबसे बडा शत्रु है। डाक्टरो ने पता लगाया है कि जिन देश के लोग मास अधिक खाते है और कब्ज के रोगी है वहाँ के लोगो में पेट के अन्दर फोडे बहुत होते है। भारत वर्ष मे पेट में फोडे बहुत थोडे लोगो को होते है इसका कारण यही है कि यहाँ गोश्त कम लोग खाते है, शाक तरकारियाँ अधिक खाई जाती है। वस्तुत भाजियो मे बहुत सा औषधियो का सा गुण रहता है। उसी गुण के कारण वे शरीर को सुन्दर और स्वस्थ बनाती है। पेट साफ करती है और खून को साफ करती तथा नया रक्त उत्पन्न करती है। शरीर को हरा भरा बनाती है। मन प्रसन्न रखती है और मस्तिष्क को बल देती और स्वस्थ बनाती है।

मठे का प्रयोग कब्ज दूर करने मे बडा प्रभावशाली होता है। भोजन के बाद थोडा मठा अवश्य पीना चाहिए। विशेष जानकारी के लिए हमारी पुस्तक 'मठा' उसके गुण तथा उपयोग' पढना चाहिए।

गर्भिणी स्त्रियो का भोजन और शाक तरकारियाँ

गर्भावस्था मे स्त्रियो के खान पान का यथोचित ध्यान और प्रबन्ध होना चाहिए। इस अवस्था मे स्त्रियाँ खास तौर से दुर्बल हो जाती है। बहुतो को तो रक्ताल्पता जैसी व्याधि घर दबाती है इसी कारण उनका चेहरा पीला पड जाता है। यदि इस अवस्था मे उत्तम भोजन न मिला तो स्वास्थ्य के खराब हो जाने के कारण प्रसव काल मे बहुत कष्ट होता है। जिस भोजन मे उत्तम प्रकार का प्रोटीन हो, सब विटामिन उचित मात्रा में

---

[1] यह पुस्तक महेन्द्र-रसायनशाला, कटरा, इलाहाबाद से मिलती ...ायन संस्करण।)

भोजन-सुधार कुछ हद तक इस रोग को दूर करने मे सहायक होता है। भोजन-सुधार के साथ साथ एनिमा का प्रयोग करना विशेष लाभदायक होता है। मैदा की वनी चीज, लड्डू पूडी, गोश्त, अण्डे सहायक नही हो सकते उलटे रोग वढाने मे मदद करते है। इनका तत्काल परित्याग करके सात्विक चीजो का इस्तेमाल वढाना चाहिए। शाक तरकारियो का अधिक इस्तेमाल अमृत के समान लाभदायक होता है। फुजले वाली शाक तरकारियाँ कब्ज को खास तरह से दूर करती है। आलू, वडा, अरुई पका केला कब्ज को वढाने वाली चीजे है। इनको हरगिज न खाना चाहिए। पालक, वथुआ, खास तरह से कब्ज दूर करने वाले शाक है। परवल, भिण्डी, लौकी, पपीता, शलगम, मूली, प्याज आदि कब्ज दूर करने मे सहायक होते है। उरद की दाल और अरहर की दाल भी कब्ज वढाती है। आप अपने अनुभव से इस वात को जान सकते है कि कौन कौन सी शाक तरकारियाँ आपको माफिक आ रही है। उन्ही को खाइये शेष को छोड दीजिए।

नीचे लिखी तरकारियाँ कब्ज दूर करने मे उत्तम है और प्राय सभी फुजले वाली है। मूली, पालक, पातगोभी, गाजर, खीरा, ककडी, प्याज, टमाटर आदि। ये तरकारियाँ कच्ची खाई जाती है।

पका कर खाई जाने वाली तरकारियो मे परवल, लौकी, नेनुआ, तरोई, शलगम, सोया, मरसा, पालक अति उत्तम है। इनसे उतर कर भिण्डी, फूल-गोभी, चुकदर, टिण्डा आदि है। इनके वाद नम्वर आता है वोडा, मटर, सेम का। इन्हे कब्ज से वचने के लिए विशेष रूप से खाना चाहिए। भोजन में शाक तरकारियो की मात्रा काफी रहनी चाहिए। इसके सम्वन्ध मे पहले भी लिखा जा चुका है। २० प्रतिशत चावल रोटी दाल आदि और ८० प्रतिशत शाक तरकारियो और फलो का रहना चाहिए। जो लोग फल न ले सके वे उसके वदले मे कच्ची तरकारियाँ इस्तेमाल कर सकते है। पहले वक्त के भोजन में कच्ची तरकारियो का सलाद और कुछ हरी तरकारियाँ पकाई हुई खाकर फिर भात रोटी आदि खाना चाहिए। शाम

को यदि भोजन न करके केवल तरकारियाँ और फल खाये जायें और दूध पी लिया जाय तो अच्छा है। जो लोग भोजन करना चाहें वे हलका खाना खाय और शाक तरकारियाँ अधिक कर दें तथा भात रोटी कम।

कब्ज को साधारण रोग न समझना चाहिए, यह मनुष्य का सबसे बड़ा शत्रु है। डाक्टरों ने पता लगाया है कि जिस देश के लोग मांस अधिक खाते हैं और कब्ज के रोगी हैं वहाँ के लोगों में पेट के अन्दर फोड़े बहुत होते हैं। भारत वर्ष में पेट में फोड़े बहुत थोड़े लोगों को होते हैं इसका कारण यही है कि यहाँ गोश्त कम लोग खाते हैं, शाक तरकारियाँ अधिक खाई जाती हैं। वस्तुतः भाजियों में बहुत सा औषधियों का सा गुण रहता है। उसी गुण के कारण वे शरीर को सुन्दर और स्वस्थ बनाती हैं। पेट साफ करती हैं और खून को साफ करती तथा नया रक्त उत्पन्न करती हैं। शरीर को हरा भरा बनाती हैं। मन प्रसन्न रखती हैं और मस्तिष्क को बल देती और स्वस्थ बनाती हैं।

मठे का प्रयोग कब्ज दूर करने में बड़ा प्रभावशाली होता है। भोजन के बाद थोड़ा मठा अवश्य पीना चाहिए। विशेष जानकारी के लिए हमारी पुस्तक 'मठा' उसके गुण तथा उपयोग' पढ़ना चाहिए।

गर्भिणी स्त्रियों का भोजन और शाक तरकारियाँ

गर्भावस्था में स्त्रियों के खान पान का यथोचित ध्यान और प्रबन्ध होना चाहिए। इस अवस्था में स्त्रियाँ खास तौर से दुर्बल हो जाती हैं। बहुतों को तो रक्ताल्पता जैसी व्याधि धर दबाती है इसी कारण उनका चेहरा पीला पड़ जाता है। यदि इस अवस्था में उत्तम भोजन न मिला तो स्वास्थ्य के खराब हो जाने के कारण प्रसव काल में बहुत कष्ट होता है। जिस भोजन में उत्तम प्रकार का प्रोटीन हो, सब विटामिन उचित मात्रा में

---

[1] यह पुस्तक महेन्द्र-रसायनशाला, कटरा, इलाहाबाद से मिलती है। मूल्य प्रथम संस्करण ।)

भोजन [illegible] दूर करने मे सहायक होता है। भोजन सुधार के साथ साथ [illegible] का प्रयोग करना विशेष लाभदायक होता है। [illegible] सहायक नही हो सकते [illegible]। [illegible] परित्याग करके सात्विक चीजो का इस्तेमाल करना चाहिए। शाक तरकारियो का अधिक इस्तेमाल अमृत के समान लाभदायक [illegible]। फुजले वाली शाक तरकारियाँ कब्ज का खास तरह से दूर करती है। [illegible], अरुई, पका केला कब्ज को बढाने वाली चीज है। इनको हरगिज न खाना चाहिए। पालक, बथुआ, खास तरह से कब्ज दूर करने वाले शाक हैं। परवल, भिण्डी, लौकी, पपीता, शलगम, मूली, प्याज आदि कब्ज दूर करने मे सहायक होते हैं। उरद की दाल और अरहर की दाल भी कब्ज बढाती है। आप अपने अनुभव से इस बात को जान सकते है कि कौन कौन सी शाक तरकारियाँ आपको माफिक आ रही है। उन्ही को खाइए बाकी को छोड दीजिए।

नीचे लिखी तरकारियाँ कब्ज दूर करने मे उत्तम है और प्राय सभी फुजले वाली हैं। मूली, पालक, पातगोभी, गाजर, खीरा, ककडी, प्याज, टमाटर आदि। ये तरकारियाँ कच्ची खाई जाती हैं।

पका कर खाई जाने वाली तरकारियो मे परवल, लौकी, नेनुआ, तरोई, शलगम, सोया, मरसा, पालक अति उत्तम है। इनसे उतर कर भिण्डी, फूल-गोभी, चुकदर, टिण्डा आदि है। इनके बाद नम्बर आता है बोडा, मटर, सेम का। इन्हे कब्ज से बचने के लिए विशेष रूप से खाना चाहिए। भोजन मे शाक तरकारियो की मात्रा काफी रहनी चाहिए। इसके सम्बन्ध मे पहले भी लिखा जा चुका है। २० प्रतिशत चावल रोटी दाल आदि और ८० प्रतिशत शाक तरकारियो और फलो का रहना चाहिए। जो लोग फल न ले सके वे उसके बदले मे कच्ची तरकारियाँ इस्तेमाल कर सकते है। पहले वक्त के भोजन मे कच्ची तरकारियो का सलाद और कुछ हरी तरकारियाँ पकाई हुई खाकर फिर भात रोटी आदि खाना चाहिए। शाम

पैदा होने के बाद २४ घंटे तक माता के स्तनों में दूध नहीं आता। इससे जान पड़ता है कि प्रकृति चाहती है कि बच्चे को उत्पन्न होते ही कुछ भोजन न दिया जाय। प्रसव-पीड़ा में कष्ट पाने के कारण बच्चा विश्राम चाहता है इसलिए उचित यही है कि [illegible] अच्छी तरह बच्चे को सुला दिया जाय और उसे विश्राम करने दिया जाय। यदि माँ के दूध उतरने में विलम्ब हो तो अवश्य थोड़ा दूध उतना ही जल मिलाकर गरम करके देना चाहिए। बच्चे का सर्वश्रेष्ठ आहार दूध ही है। माँ का दूध सर्वोत्तम होता है। यदि माँ के दूध से पेट न भरे तो ऊपर का दूध दिया जाना चाहिए। यदि ऊपर का दूध देना हो तो गाय का शुद्ध दूध लेना चाहिए उसमें कुछ जल मिलाकर २-३ दाने मुनक्के डालकर गरम कर लेना चाहिए फिर मलकर छान लेना चाहिए और पिलाना चाहिए। जब बच्चा दो तीन मास से ऊपर का हो जाय तो उसको थोड़ा फलों का रस या पालक अथवा टमाटर का रस पिलाना चाहिए।

जिस प्रकार विटामिनों और खनिज लवणों की आवश्यकता बड़े लोगों को पड़ती है उसी प्रकार बच्चों के उचित बढ़वार और स्वास्थ्य के लिए इनका मिलना आवश्यक है। माता के दूध और गाय के दूध में ये चीज़ें होती हैं किन्तु शाक तरकारियों के रस और फलों के रस के संयोग से इनकी मात्रा बढ़ाई जा सकती है। टमाटर और गाजर का रस भी बड़ा लाभदायक है। कुछ लोगों का ख्याल है कि दो तीन महीने के बाद बच्चों को सन्तरे का रस देना चाहिए और ६वें महीने से शाक तरकारियों का रस दिया जाना चाहिए। टमाटर का रस प्रत्येक दृष्टि से बहुत ही उपयोगी है। एक डाक्टर साहब ने इसका अनुभव करके स्वयं लिखा है कि बच्चों के भोजन में पालक का रस बढ़ा देने से उनके वजन में बड़ा लाभ पहुँचता है। एक दूसरे डाक्टर लिखते हैं कि जब बच्चों के भोजन में गाजर या पालक का रस बढ़ा दिया जाता है तो दूध का पूरा पूरा अच्छी तरह पचता है।

शाक का रस बड़ी सावधानी से निकालना चाहिए। शाक को अच्छी

रहे, खनिज लवण प्रचुर मात्रा मे विद्यमान हो, स्नेह (घी, तेल) का यथोचित मिश्रण हो तथा मीठा अधिक न हो वही उत्तम आहार है। प्रोटीन के लिए हाथ का पिसा बिना छना मोटा आटा, दूध, बिना छँटा चावल, दाल आदि से काम चल सकता है किन्तु विटामिन और खनिज लवणो की प्राप्ति शाक तरकारियो की यथेष्ट मात्रा के बिना नही हो सकती। बादाम, सूखे मेवे, पके फल का प्रयोग लाभदायक होगा।

गर्भिणी स्त्री के भोजन में चार प्रकार के विटामिन पर्याप्त मात्रा में होने चाहिए। विटामिन ए से बच्चे का शरीर सुडौल और गठा हुआ बनता है, उसके नेत्र और फेफडे मजबूत बनते है और सक्रामक रोगो से मुकाबिला करने की शक्ति उसमे आती है। विटामिन बी से बच्चे की पाचन शक्ति अच्छी रहती है। यदि दूध पिलाने वाली माता बदपरहेजी न करे तो जल्दी बच्चे को अपच आदि रोग नही होते। गर्भावस्था मे जो स्त्रियाँ मिट्टी आदि अवाछनीय पदार्थ खाने लगती है उनके भोजन मे इस विटामिन की कमी रहती है। विटामिन सी के कारण प्रसव के बाद रक्तस्राव अधिक नही हो पाता। जिनके शरीर मे इस विटामिन की कमी रहती है उन्हे रक्तप्रवाह अधिक होता है और रक्त सम्बन्धी अन्य व्याधियाँ होने का डर रहता है। विटामिन डी से बच्चे की हड्डियाँ बनती है, दाँत मजबूत होते है। यदि यह विटामिन कम मात्रा में गर्भावस्था मे पहुँचे तो बच्चे की हड्डियाँ कमजोर रह जाती है। धूप लेने से भी यह विटामिन प्राप्त हो जाता है। जिन शाक तरकारियो मे ये विटामिन होते है तथा कैलशियम रहता है उनको खूब खाने को देना चाहिए। विचार इस बात का रखना चाहिए कि जो चीजे दी जायँ सब जल्द पच जाने वाली हो, और वायु कुपित करने वाली न हो।

बच्चो के भोजन में शाक तरकारियो का स्थान

बच्चा पैदा होते ही लोग उसको बकरी या गाय का दूध देते है। बच्चा

पैदा होने के बाद २४ घंटे तक माता के स्तनों में दूध नहीं आता। इससे जान पड़ता है कि प्रकृति चाहती है कि बच्चे को उत्पन्न होते ही कुछ भोजन न दिया जाय। प्रसव-पीड़ा से कष्ट पाने के कारण बच्चा विश्राम चाहता है इसलिए उचित यही है कि ज़रा सा असली शहद बच्चे को चटा दिया जाय और उसे विश्राम करने दिया जाय। यदि मा के दूध उतरने में विलम्ब हो तो अवश्य थोड़ा दूध उतना ही जल मिलाकर गरम करके देना चाहिए। बच्चे का सर्वश्रेष्ठ आहार दूध ही है। मा का दूध सर्वोत्तम होता है। यदि मा के दूध से पेट न भरे तो ऊपर का दूध दिया जाना चाहिए। यदि ऊपर का दूध देना हो तो गाय का शुद्ध दूध लेना चाहिए उसमें कुछ जल मिलाकर २-३ दाने मुनक्के डालकर गरम कर लेना चाहिए फिर मलकर छान लेना चाहिए और पिलाना चाहिए। जब बच्चा दो तीन मास से ऊपर का हो जाय तो उसको थोड़ा फलों का रस या पालक अथवा टमाटर का रस पिलाना चाहिए।

जिस प्रकार विटामिनों और खनिज लवणों की आवश्यकता बड़े लोगों को पड़ती है उसी प्रकार बच्चों के उचित बढ़वार और स्वास्थ्य के लिए इनका मिलना आवश्यक है। माता के दूध और गाय के दूध में ये चीजें होती हैं किन्तु शाक तरकारियों के रस और फलों के रस के इस्तेमाल से इनकी मात्रा बढ़ाई जा सकती है। टमाटर, और गाजर का रस भी बड़ा लाभदायक है। कुछ लोगों का ख्याल है कि दो तीन महीने के बाद बच्चों को सन्तरे का रस देना चाहिए और ५वें महीने से शाक तरकारियों का रस दिया जाना चाहिए। टमाटर का रस प्रत्येक दृष्टि से बहुत ही उपयोगी है। एक डाक्टर साहब ने अपना अनुभव लिखते समय लिखा है कि बच्चों के भोजन में पालक का रस बढ़ा देने से उनके पोषण में बड़ा लाभ पहुँचता है। एक दूसरे डाक्टर लिखते हैं कि जब बच्चों के भोजन में गाजर या पालक का रस बढ़ा दिया जाता है तो दूध का चूना खूब अच्छी तरह पचता है।

शाक का रस बड़ी सावधानी से निकालना चाहिए। शाक को अच्छी

रहे, खनिज लवण प्रचुर मात्रा मे विद्यमान हो, स्नेह (घी, तेल) का यथोचित मिश्रण हो तथा मीठा अधिक न हो वही उत्तम आहार है। प्रोटीन के लिए हाथ का पिसा बिना छना मोटा आटा, दूध, बिना छँटा चावल, दाल आदि से काम चल सकता है किन्तु विटामिन और खनिज लवणो की प्राप्ति शाक तरकारियो की यथेष्ट मात्रा के बिना नही हो सकती। बादाम, सूखे मेवे, पके फल का प्रयोग लाभदायक होगा।

गर्भिणी स्त्री के भोजन मे चार प्रकार के विटामिन पर्याप्त मात्रा में होने चाहिए। विटामिन ए से बच्चे का शरीर सुडौल और गठा हुआ बनता है, उसके नेत्र और फेफडे मजबूत बनते है और सक्रामक रोगो से मुकाबिला करने की शक्ति उसमे आती है। विटामिन बी से बच्चे की पाचन शक्ति अच्छी रहती है। यदि दूध पिलाने वाली माता बदपरहेजी न करे तो जल्दी बच्चे को अपच आदि रोग नही होते। गर्भावस्था मे जो स्त्रियाँ मिट्टी आदि अवांछनीय पदार्थ खाने लगती है उनके भोजन मे इस विटामिन की कमी रहती है। विटामिन सी के कारण प्रसव के बाद रक्तस्राव अधिक नहीं हो पाता। जिनके शरीर मे इस विटामिन की कमी रहती है उन्हे रक्तप्रवाह अधिक होता है और रक्त सम्बन्धी अन्य व्याधियाँ होने का डर रहता है। विटामिन डी से बच्चे की हड्डियाँ बनती है, दाँत मजबूत होते है। यदि यह विटामिन कम मात्रा मे गर्भावस्था मे पहुँचे तो बच्चे की हड्डियाँ कमजोर रह जाती है। धूप लेने से भी यह विटामिन प्राप्त हो जाता है। जिन शाक तरकारियो मे ये विटामिन होते है तथा कैलशियम रहता है उनको खब खाने को देना चाहिए। विचार इस बात का रखना चाहिए कि जो चीज दी जायँ सब जल्द पच जाने वाली हो, और वायु कुपित करने वाली न हो।

बच्चो के भोजन मे शाक तरकारियो का स्थान

बच्चा पैदा होते ही लोग उसको बकरी या गाय का दूध देते है। बच्चा

को हल्का और कुछ ज्यादा दस्त लाने वाला भोजन दिया जाना चाहिए। इसके लिए दूध, फल, तथा शाक तरकारियाँ ही उपयुक्त होती हैं। जब पुरानी खांसी ठीक हो जाये, शरीर हरा भरा हो जाय तभी अन्न आदि देना उपयुक्त होगा।

ऋतु अनुसार भोजन और शाक तरकारियाँ

वात, पित्त, कफ जिस प्रकार भोजन द्वारा घटाये बढ़ाये जाते हैं उसी प्रकार वर्ष के अलग अलग भागों में जिन्हें ऋतु कहते हैं वे बढ़ते, घटते रहते हैं। फाल्गुन चैत में वसन्त ऋतु होता है इसमें कफ बढ़ता है और गर्मी में शान्त होता है। गरमी शान्त होते होते वायु का सञ्चय होता है और वर्षा में वायु कुपित होता है और शरद ऋतु में शान्त होता है। वायु के अन्त के साथ साथ शरद ऋतु में पित्त का प्रारम्भ होता है, हेमन्त में वृद्धि पर रहता है और शिशिर में शान्त होता है। शिशिर में ही कफ बढ़ना आरम्भ हो जाता है जिसका कोप वसन्त में होता है। इस प्रकार ऋतुएँ दोष के सञ्चय, कोप और शमन का कार्य करती रहती हैं। इन ऋतुओं में कैसा आहार हो यह एक विचारणीय प्रश्न होता है। जिन ऋतुओं में जो दोष कुपित होते हैं उन्हीं ऋतुओं में उन दोषों को शान्त करने वाले फल और तरकारियाँ बहुधा पैदा होती हैं। इसलिए मौसमी फल और तरकारियों का इस्तेमाल करना चाहिए। कुछ शाक तरकारियाँ ऐसी भी हैं जो जिस मौसम में पैदा होती हैं उसी मौसिम के दोषों को बिगाड़ देती हैं या उसके लिए हानिकर होती हैं। बसन्त में मूली और नीबू का खूब इस्तेमाल करना चाहिए। परवल इसी ऋतु में होता है वह वातनाशक होता है। नीबू के बीज पेट में न जाने पावे। इससे बड़ा नुकसान होता है।

आगे शाक तरकारियों के वर्णन में देखने से पाठक स्वयं यह निर्णय कर सकते हैं कि कौन कौन से शाक किस ऋतु में खाये जायें। केवल इतना याद रखना चाहिए कि किस ऋतु में कौन सा दोष कुपित होता है। शरद

क्योकि हमारा विषय तो केवल शाक तरकारियो का महत्त्व बतलाना है, भोजन के अन्य अगो पर प्रकाश डालना नही ।

दूध पिलाने वाली माताओ के भोजन मे शाक तरकारियो का स्थान

दूध पीने वाला बच्चा अपनी आवश्यकता की सभी चीजे माता के दूध से प्राप्त करता है। इसलिए माता का भोजन ऐसा सुपाच्य, पौष्टिक और खनिज लवणो तथा विटामिनो से पूर्ण होना चाहिए कि वह अपने स्वास्थ्य को कायम रखते हुए बच्चो को अपने दूध द्वारा सभी तत्व पहुँचा सके। यदि दूध पीने वाला बच्चा आरोग्य न रहे तो समझना चाहिए कि माता का आहार-विहार ठीक नही है और उसका दूध खराब हो गया है, दूध बढाने के लिए विटामिन बी की आवश्यकता पडती है। पहली बात जिसका ध्यान माता को रखना चाहिए यह है कि उसके भोजन मे विटामिन बी वाले पदार्थ अधिक रहे जिससे पर्याप्त मात्रा मे दूध बना करे। बी विटामिन के अतिरिक्त सभी विटामिनो का भी यथोचित मात्रा मे पहुँचना आवश्यक है।

हरे शाक, टमाटर, नींबू, गाजर, दूध, मूँग की दाल, लहसुन, किशमिश अर्थात् बहुत उपयोगी है। माता के आहार मे वायु बढाने वाले पदार्थ जैसे गोभी, मटर, उडद या अन्य इसी तरह की चीजे न होनी चाहिए इससे बच्चे के पेट मे दर्द हो जाता है। विटामिन सी और कैलशियम वाली तरकारियाँ [illegible] भोजन मे माता को मिलनी चाहिए जिससे बच्चे की हड्डी मजबूत बने।

बच्चा होने के कुछ बाद ही स्त्री का कुछ भी खाने को न देना चाहिए। [illegible] बाद ही हलका भोजन देना चाहिए। इसीलिए [illegible] दिया जाता है। यह पौष्टिक और सुपाच्य होता है [illegible] और बल देता है। आरम्भ मे

ही हलका और शुद्ध रक्त बनाने वाला भोजन दिया जाना चाहिए। इनके लिए दूध, फल, तथा शाक तरकारियाँ ही उपयुक्त होती हैं। जब पुरानी ताकत लौट आवे शरीर हरा भरा हो जाय तभी अन्न आदि देना उपयुक्त होगा।

ऋतु अनुसार भोजन और शाक तरकारियाँ

वात, पित्त कफ जिस प्रकार भोजन द्वारा घटाये बढ़ाये जाते हैं उसी प्रकार वर्ष के पलटा खाते भागों में जिसे ऋतु कहते हैं वे बढ़ते, घटते रहते हैं। फाल्गुन चैत में वसन्त ऋतु होता है इसमें कफ बढ़ता है और गर्मी में शान्त होता है। गर्मी शान्त होते होते वायु का संचय होता है और वर्षा में वायु कुपित होता है और शरद ऋतु में शान्त होता है। वायु के अन्त के साथ साथ शरद ऋतु में पित्त का आरम्भ होता है, हेमन्त में वृद्धि पर रहता है और शिशिर में शान्त होता है। शिशिर में ही कफ बढ़ना आरम्भ हो जाता है जिसका कोप वसन्त में होता है। इस प्रकार ऋतुएँ दोष के संचय, कोप और शमन का कार्य करती रहती हैं। इन ऋतुओं में कैसा आहार हो यह एक विचारणीय प्रश्न होता है। जिन ऋतुओं में जो दोष कुपित होते हैं उन्हीं ऋतुओं में उन दोषों को शान्त करने वाले फल और तरकारियाँ बहुधा पैदा होती हैं। इसलिए मौसमी फल और तरकारियों का इस्तेमाल करना चाहिए। कुछ शाक तरकारियाँ ऐसी भी हैं जो जिस मौसम में पैदा होती हैं उसी मौसिम के दोषों को बिगाड़ देती हैं या उनके लिए हानिकर होती हैं। बरसात में मूली और नीबू का खूब इस्तेमाल करना चाहिए। परवल इसी ऋतु में होता है वह वातनाशक होता है। नीबू के बीज पेट में न जाने पावें। इससे बड़ा नुकसान होता है।

आगे शाक तरकारियों के वर्णन में देखने से पाठक स्वयं यह निर्णय कर सकते हैं कि कौन कौन से शाक किस ऋतु में खाये जावें। केवल इतना याद रखना चाहिए कि किस ऋतु में कौन सा दोष कुपित होता है।

रह, [illegible] [illegible] मात्रा में [illegible]
सर्वोत्तम मिश्रण हो तथा [illegible] न हो
प्रोटीन के लिए दाल [illegible]
चावल, साग आदि से काम चल सकता है कि
लवणों की प्राप्ति शाक तरकारियों की [illegible]
बादाम, सूखे मेवे, पके फल का प्रयोग [illegible]

गर्भिणी स्त्री के भोजन में चार प्रकार के
होने चाहिए। विटामिन ए से बच्चे का शरीर
है, उनके नेत्र और फेफड़े मजबूत बनते हैं और
करने की शक्ति उसमें आती है। विटामिन बी
अच्छी रहती है। यदि दूध पिलाने वाली माता
बच्चे को अपच आदि रोग नहीं होते। गर्भावस्था
अवाछनीय पदार्थ खाने लगती है उनके भोजन
रहती है। विटामिन सी के कारण प्रसव के बा
पाता। जिनके शरीर में इस विटामिन की कमी
अधिक होता है और रक्त सम्बन्धी अन्य व्याधि
विटामिन डी से बच्चे की हड्डियाँ बनती है, दाँत
विटामिन कम मात्रा मे गर्भावस्था मे पहुँचे तो
रह जाती हैं। धूप लेने से भी यह विटामिन
शाक तरकारियो मे ये विटामिन होते है तथा
खूब खाने को देना चाहिए। विचार इस बात
चीजे दी जायँ सब जल्द पच जाने वाली हो, औ
न हो।

बच्चो के भोजन मे शाक तरका

बच्चा पैदा होते ही लोग उसको बकरी या ग

क्योकि हमारा विषय तो केवल शाक तरकारियो का महत्त्व बतलाना है, भोजन के अन्य अगो पर प्रकाश डालना नही ।

दूध पिलाने वाली माताओ के भोजन मे शाक तरकारियो का स्थान

दूध पीने वाला बच्चा अपनी आवश्यकता की सभी चीजे माता के दूध से प्राप्त करता है। इसलिए माता का भोजन ऐसा सुपाच्य, पौष्टिक और खनिज लवणो तथा विटामिनो से पूर्ण होना चाहिए कि वह अपने स्वास्थ्य को कायम रखते हुए बच्चो को अपने दूध द्वारा सभी तत्व पहुँचा सके। यदि दूध पीने वाला बच्चा आरोग्य न रहे तो समझना चाहिए कि माता का आहार-विहार ठीक नही है और उसका दूध खराब हो गया है, दूध बढाने के लिए विटामिन बी की आवश्यकता पडती है। पहली बात जिसका ध्यान माता को रखना चाहिए यह है कि उसके भोजन मे विटामिन बी वाले पदार्थ अधिक रहे जिसमे पर्याप्त मात्रा मे दूध बना करे। बी विटामिन के अतिरिक्त सभी विटामिनो का भी यथोचित मात्रा में पहुँचना आवश्यक है ।

हरे शाक, टमाटर, नीबू, गाजर, दूध, मूँग की दाल, लहसुन, किशमिश आदि बहुत उपकारी है। माता के आहार मे वायु बढाने वाले पदार्थ जैसे गोभी, मटर, उरद या अन्य इसी तरह की चीजे न होनी चाहिए इसमे बच्चे के पेट में दर्द हो जाता है। विटामिन सी और कैलशियम वाली तरकारियाँ विशेष तौर से माता को मिलनी चाहिए जिससे बच्चे की हड्डी मजबूत बने ।

बच्चा होने के तुरत बाद ही स्त्री को कुछ भी खाने को न देना चाहिए। देर विश्राम करने के बाद ही हलका भोजन देना चाहिए। इसीलिए हल्दी और गुड दिया जाता है। यह पौष्टिक और सुपाच्य होता है साथ ही शारीरिक थकान दूर करता और बल देता है। आरम्भ से

ही हलका और शुद्ध रक्त बनाने वाला भोजन दिया जाना चाहिए। इनके लिए दूध, फल तथा शाक तरकारियाँ ही उत्तम होती हैं। जब पुरानी ताकत लौट आवे, शरीर हरा भरा हो जाय तभी अन्न आदि देना उपयुक्त होगा।

ऋतु अनुसार भोजन और शाक तरकारियाँ

वात, पित्त कफ जिस प्रकार भोजन द्वारा घटाये बढाये जाते हैं उसी प्रकार वर्ष के अलग अलग भागो मे जिन्हे ऋतु कहते है वे बढते, घटते रहते हैं। फाल्गुन चैत्र मे वसन्त ऋतु होता है इसमे कफ बढता है और गर्मी मे शान्त होता है। गरमी शान्त होते होते वायु का सचय होता है और वर्षा मे वायु कुपित होता है और शरद ऋतु मे शान्त होता है। वायु के अन्त के साथ साथ शरद ऋतु मे पित्त का आरम्भ होता है, हेमन्त मे वृद्धि पर रहता है और शिशिर मे शान्त होता है। शिशिर मे ही कफ बढना आरम्भ हो जाता है जिसका कोप वसन्त मे होता है। इस प्रकार ऋतुएँ दोष के सचय, कोप और शमन का कार्य करती रहती है। इन ऋतुओ मे कैसा आहार हो यह एक विचारणीय प्रश्न होता है। जिन ऋतुओं में जो दोष कुपित होते है उन्ही ऋतुओ मे उन दोषो को शान्त करने वाले फल और तरकारियाँ बहुधा पैदा होती है। इसलिए मौसमी फल और तरकारियो का इस्तेमाल करना चाहिए। कुछ शाक तरकारियाँ ऐसी भी है जो जिस मौसम म पैदा होती है उसी मौसिम के दोषो को बिगाड देती है या उनके लिए हानिकर होती है। बरसात मे मूली और नीबू का खूब इस्तेमाल करना चाहिए। परवल इसी ऋतु मे होता है वह वातनाशक होता है। नीबू के बीज पेट मे न जाने पावे। इससे बडा नुकसान होता है।

आगे शाक तरकारियो के वर्णन मे देखने से पाठक स्वयं यह निर्णय कर सकते है कि कौन कौन से शाक किस ऋतु में खाये जायें। केवल इतना याद रखना चाहिए कि किस ऋतु मे कौन सा दोष कुपित होता है। शरद

है या उनका अभाव है। शरीर को नीरोग और सुन्दर रखने के लिए प्राकृतिक लवणो की विद्यमानता भोजन मे अत्यन्त आवश्यक है। ये प्राकृतिक लवण हमे साग तरकारी और नाना प्रकार के फलो मे मिलते हैं। यदि भोजन मे शाक-सब्जी और फल का अभाव है तो वह कितना ही स्वादिष्ट और मधुर क्यो न हो उससे शरीर का यथष्ट उपकार न होगा।

शाक तरकारियाँ पका कर तो खाई ही जाती है किन्तु आधुनिक अन्वेषणो से यह निश्चय हो गया है कि जहाँ तक हो सके शाक तरकारियाँ कच्ची ही खाई जायँ तो यथेष्ट लाभ होता है। जो कच्ची न खाई जा सकें उन्हे सिर्फ नमक डालकर उबाल लेना चाहिए। गोभी आदि तो केवल ५ मिनट के उबालने मे खाने लायक हो जाती है। शाक तरकारी पकाने की एक सरल विधि आगे दी गई है उसे पाठको को ध्यान म रखना चाहिए। जो शाक तरकारियाँ कच्ची न खाई जायँ उनको कुचल कर रस निकाल कर दो एक प्याला सुबह खाली पेट पीना चाहिए और दिन म ३-८ प्याले और पीना चाहिए। इस बात की ओर ध्यान अवश्य रखना चाहिए कि मौसिम, स्वास्थ्य, व्याधि आदि का विचार करके जो शाक तरकारिया पथ्य हो उनका यथोचित मात्रा मे प्रयोग करना चाहिए। ये वस्तुएँ जिस प्रकार शरीर को पूर्ण स्वस्थ रखने मे सहायक होती है, उसी प्रकार सौन्दर्य वर्द्धन मे भी इनका कम उपयोग नही है। पाठक नीचे के पैराग्राफो म इसीका वर्णन पायेंगे और आशा है शाक तरकारियो का यथोचित उपयोग अपने को स्वस्थ और सौन्दर्यशाली बनाने मे करेंगे और लाभ उठायेंगे।

चर्म—स्वस्थ चर्म देखने मे कोमल शिशु के चमड़े के समान नरम और मुलायम होना चाहिए। यदि किसी के चमड़े मे खुरखुरापन, मुरझाहट और फीकापन हो तो समझना चाहिए कि चमड़ा अपनी स्वाभाविकता छोड़ कर विकृत हो रहा है। अक्सर यह रोग लोगो को युवावस्था मे ही हो जाता है इसका कारण भोजन की गड़बड़ी और ब्रह्मचर्य नाश है। इसके

लिए बाजार में तरह तरह के तेल, क्रीम, उबटन आदि बिकते हैं। लोग उनका प्रयोग भी करते है किन्तु वस्तुतः यह उनका इलाज नही है। इसके लिए भोजन की पडताल की जानी चाहिए। जानने की बात यह है कि चर्म-विकृति सलफर (गंधक) और विटामिन जी की कमी शरीर मे होने से होती है। यदि यह तत्व शरीर मे उचित मात्रा में पहुँचता रहे तो चर्म-विकृति हो ही नही। अपने भोजन में आप इन तत्व को पहुँचाइए, आपका चर्मरोग दूर होगा और आप पूर्ण स्वस्थ होंगे। आप शायद यह समझते हो कि इन चीजो के लिए किसी वैद्य या डाक्टर की दूकान में जाना होगा। नही आप प्रकृति के पास पहुँचिए। वहाँ इनका अक्षय भण्डार है, प्याज, सलाद मूली, फूलगोभी, टमाटर, पातगोभी मे सलफर बहुत अधिक मात्रा में पाया जाता है। विटामिन जी अन्य अनाज और फलो के अतिरिक्त कोमल तरकारियो मे पाया जाता है।

कब्ज रहने से भी अनेक रोग होते रहते हैं। चर्मरोग से भी उसका गहरा सम्बन्ध है। उससे छुटकारा पाना ही रोग-मुक्ति का वास्तविक साधन है। इसके लिए भी नियमित भोजन और फल तरकारियो का यथेष्ट उपयोग आवश्यक है। दूसरे अध्याय मे इस पर आवश्यक प्रकाश डाला गया है। उस उपाय से कब्ज का रोग बिना प्रयास चला जाता है।

खीरा और ककडी भी चर्मरोग और अधिक पसीना आना तथा शरीर का हर समय तैलाक्त बने रहने के रोग में लाभदायक सिद्ध हुए है। इनका रस निकाल कर पिया जाता है। कच्चा तो सभी खाते है। उबाल कर तरकारी भी बनाई जाती है। ककडी के रस से मुँह हाथ धोने से और उसके बाद स्वच्छ जल से धो डालने से बडा लाभ होता है। यह उपाय बराबर करते रहने से चमडे का खुरदरा और रूखा होना, अधिक पसीना आना, शरीर का तैलाक्त रहना आदि व्याधियाँ नही होती।

प्याज टमाटर, ककडी, मूली, पातगोभी को बारीक कतरकर उसमें नीबू का रस निचोड कर खाने से पाचनशक्ति [illegible] ठीक रहती है

और भूख से अधिक खाने की इच्छा का नाश होता है। यह चमडे की बीमारियो मे लाभदायक है।

यहाँ पर यह समझ लेना आवश्यक है कि मूली अच्छी चीज अवश्य है किन्तु इसके अधिक व्यवहार से रक्त-विकार होता है। आयुर्वेद मे इसका अत्यधिक व्यवहार मना किया गया है। दिन भर मे ३-४ तोले से अधिक लेने की आवश्यकता नही।

उपरोक्त सभी चीजो को कूट कर उनका रस निकाल कर भी इस्तेमाल किया जा सकता है। यह रस बहुत ही रुचिकर और स्वादिष्ट होता है। जो चीजे स्वाद मे अच्छी न लगे उनमे शहद या नीबू का रस मिला दिया जाय। दिन भर मे तीन प्याला रस लेना यथेष्ट है। इससे अधिक की आवश्यकता नही।

शाक तरकारी कैसे पकायें ?

जो लोग कच्ची तरकारियाँ खाना पसन्द नही करते उनके लिए तरकारी पकाने की एक अच्छी तरकीब बताई जा रही है। चुकन्दर या गाजर कोई भी चीज लेकर कद्दूकस में बारीक कस लीजिए (बारीक टुकडे कर डालिए)। फिर एक बटली मे काफी घी डाल कर उस कसे हुए सामान को डाल कर छौक लीजिए ५-७ मिनट के लिए ढककर आग पर उबलने दीजिए। फिर उसको मुलायम हो जाने पर उतार लीजिए। यदि आवश्यकता हो तो उसमे उतारते समय नमक डाल लीजिए। इसमें पानी ऊपर से डालने की जरूरत नही पडती। इसी तरह कोई भी शाक तरकारी पकाई जा सकती है।

शरीर का रंग—शरीर का स्वाभाविक रग जब बिगडता है तो शरीर पीला पड जाता है, या काला हो जाता है। यह खून मे लालिमा कम होने से होता है। यो तो इस रोग के होने के अनेक कारण हो सकते है परन्तु शरीर मे लौह के अभाव के कारण रक्त की लालिमा कम हो जाती है

ो शोभा सुन्दर दांतो से है। जिस व्यक्ति के अग प्रत्यग
ो किन्तु दांत अच्छे न हो कमजोर हो तो वह सौन्दर्य
से स्वच्छ स्वस्थ दांत किसके हृदय को उल्लसित नही
ो को स्वस्थ रखने की ओर प्रत्येक व्यक्ति का ध्यान
कैलशियम की कमी से दांतो मे विकार पैदा होता है।
रीर की हड्डियां ठीक नही बनती न शरीर की बढवार
ैलशियम एक बहुत ही आवश्यक तत्वो मे से है जिसकी
शरीर को पडा करती है। कैलशियम के साथ फास-
ामिन डी का यदि उचित मिश्रण हो तो दांत अधिक
रहते हैं। कैलशियम के लिए शाक तरकारियो पर ही
हिए। शाक तरकारियो मे यह बहुत कम होता है।
ा पकाने से बहुत कुछ नष्ट हो जाता है। दूध मे अच्छा
है। तिल मे और भी अधिक। वह कैलशियम जो शीशियो
ार से लेना ठीक नही क्योंकि वह रक्त मे मिलता नही है।
करके देख लिया है कि ऊपर से खाया कैलशियम हड्डियो
है। भोजन के बहुत से पदार्थो मे यह तत्व पाया जाता है
रकारियो मे यह अधिक होता है वे है फूलगोभी, टमाटर,
ज, पालक, लौकी, नीबू, मूली। जिन पदार्थो मे कैलशियम
न्ही मे फासफोरस भी होता है उसे अन्यत्र ढूंढने की जरू-
विटामिन डी थोडी देर धूप में रहने से प्राप्त हो जाता
को कम से कम १० ग्रेन कैलशियम रोज मिलना चाहिए।
न से कम [illegible] और किशोरावस्था मे बीस ग्रेन कैलशियम
र जिन कैलशियम प्रधान [illegible]
[illegible] सेर के [illegible] १० [illegible]

देने के [illegible] की [illegible]

दाँत—मुख की शोभा सुन्दर दांतो से है। जिन व्यक्ति के अंग प्रत्यंग स्वस्थ और सुन्दर हों किन्तु दांत अच्छे न हो कमजोर हो तो वह सौन्दर्य ही क्या रहा। मोती से स्वच्छ स्वस्थ दांत किसके हृदय को उल्लसित नही कर देते! इन दांतो को स्वस्थ रखने की ओर प्रत्येक व्यक्ति का ध्यान होना ही चाहिए। कैलसियम की कमी से दांतो में विकार पैदा होता है। इसी की कमी से शरीर की हड्डियाँ ठीक नहीं बनती न शरीर की बढवार ही ठीक होती है। कैलसियम एक बहुत ही आवश्यक तत्वो में से है जिसकी अधिक आवश्यकता शरीर को पडा करती है। कैलशियम के साथ फास-फोरस और विटामिन डी का यदि उचित मिश्रण हो तो दांत अधिक स्वस्थ और सुन्दर रहते हैं। कैलशियम के लिए शाक तरकारियो पर ही नही रह जाना चाहिए। शाक तरकारियो में यह बहुत कम होता है। जो होता है वह भी पकाने से बहुत कुछ नष्ट हो जाता है। दूध में अच्छा कैलशियम मिलता है। तिल में और भी अधिक। वह कैलशियम जो शीशियो में बन्द रहता है ऊपर से लेना ठीक नहीं क्योंकि वह रक्त में मिलता नही है। डाक्टरो ने परीक्षा करके देख लिया है कि ऊपर से खाया कैलशियम हड्डियो पर चिपक जाता है। भोजन के बहुत से पदार्थों में यह तत्व पाया जाता है किन्तु जिन शाक तरकारियो में यह अधिक होता है वे हैं फूलगोभी, टमाटर, ककडी, गाजर प्याज, पालक, लौकी, नीबू, मूली। जिन पदार्थों में कैलसियम ज्यादा होता है उन्हीं में फासफोरस भी होता है उसे अन्यत्र ढूंढने की जरूरत नही पडती। विटामिन डी थोडी देर धूप में रहने से प्राप्त हो जाता है। वयस्क लोगो को कम से कम १० ग्रेन कैलसियम रोज मिलना चाहिए। छोटे बच्चो को कम से कम ३ ग्रेन और किशोरावस्था में तीन ग्रेन कैलसियम की आवश्यकता होती है। ऊपर जिन कैलशियम प्रधान तरकारियो का नाम गिनाया गया है उनके आधा सेर के इस्तेमाल से १० ग्रेन कैलसियम प्राप्त हो सकता है।

भोजन पर यथेष्ट ध्यान देने के अतिरिक्त दांतो की उचित सफाई

नाशक होते है शेष तीन कफ बढाने वाले। कषाय, तिक्त और मधुर रस पित्त नाशक होते है शेष तीन पित्त वर्द्धक। षट रस प्रधान भोजन करने से ही दोषो की समता रहती है और आरोग्य बढता है। इन रसो के कम अधिक सेवन से क्या क्या हानियाँ होती है इसका विस्तृत वर्णन आयुर्वेद मे मौजूद है। प्रस्तुत पुस्तक में इसका विस्तृत वर्णन सम्भव नही।

आयुर्वेद जब रसो से आगे बढता है तब उसके विश्लेषण के पाँच भाग हो जाते है। वे है रस, गुण, वीर्य, विपाक और शक्ति। द्रव्य कही रसो के द्वारा, कही गुण द्वारा, कही वीर्य द्वारा, कही विपाक द्वारा दोषो—वात, पित्त, और कफ—का वर्द्धन और शोषण करते है, और शरीर के आरोग्य और रोगयुक्त होने के कारण होते है। जिस प्रकार आज कल का पश्चिमी विज्ञान रोगो का कारण कीटाणु (Germs) मानता है इस प्रकार का कोई सिद्धान्त प्राचीन काल में ऋषियो को मान्य नही था। उन्होने रोग होने का सीधा सादा कारण ढूँढ निकाला था। उनकी राय में रोग वात, पित्त, कफ के कुपित होने से होते है और इनका प्रकोप अनेक प्रकार की बदपरहेजी के कारण होता है। उनमे प्रधान बदपरहेजी खान पान की होती है। रोगो का निराकरण भी खान पान मे सुधार के ही कारण होता है। औषधियाँ क्या है ? कोई जादू नही है। औषधि से मेरा अभिप्राय उन सभी प्राकृतिक क्रियाओ से है जिनसे आरोग्य लाभ होता है। अनियमित और बिगडे हुए भोजन द्वारा उत्पन्न हुए विकार को नियमित और सुधरे हुए भोजन अथवा आवश्यक उपवास द्वारा सुधारना ही चिकित्सा का प्राण है। शाक तरकारियो के रस, वीर्य, गुण, विपाक आदि का वर्णन पुस्तक के ८, ९, १० अध्याय मे किया गया है। पाठको को उसे अच्छी तरह समझ कर अपने स्वास्थ्य की रक्षा के लिए शाक तरकारियो का चुनाव करना चाहिए।

यहाँ पर उनके गुणो का वर्णन समझ लीजिए।

द्रव्य में लघु, गुरु, स्निग्ध (चिकना), रूक्ष (वसा का अभाव) और

तीक्ष्ण गुण प्रधान होते हैं। ये क्रमश: आकाश, पृथ्वी, जल, वायु और अग्नि के गुण हैं। इस प्रकार पंच भूतात्मक द्रव्य शरीर के पंच भूतों का पोषण करते हैं। लघु गुण वाले पदार्थ हलके और पथ्य होते हैं जल्द पचने वाले और प्राय: सब के लिए पथ्य होते हैं। गुरु गुण वाले पदार्थ वातनाशक, कफ बढ़ाने वाले, पुष्ट करने वाले होते हैं। स्निग्ध गुण वाले पदार्थ वात-नाशक, बलवर्द्धक, वृष्य (धातुवर्धक) होते हैं। रूक्ष गुण वाले पदार्थ कफ नाशक और वातवर्द्धक होते हैं। तीक्ष्ण गुण वाले पदार्थ पित्तवर्द्धक और कफनाशक होते हैं। सुश्रुत में इनके अतिरिक्त १५ और गुण लिखे हैं।

वीर्य—यह दो प्रकार का होता है उष्ण और शीत। उष्ण वीर्य पदार्थ वात कफ नाशक होते हैं। शीत वीर्य पदार्थ पित्तनाशक होते हैं और वात कफ बढ़ाने वाले होते हैं।

विपाक—जठराग्नि के योग से भोजन पचने के बाद उसका रसान्तर होता है। उन रसान्तर को विपाक कहते हैं। मधुर और नमकीन रस पचने पर प्राय: मधुर होते हैं, अम्ल रस का विपाक प्राय: अम्ल होता है। कटु, तिक्त और कषाय रस का विपाक प्राय: कटु होता है। मधुर विपाक कफ-वर्द्धक और वात पित्त नाशक होता है, अम्ल विपाक पित्तवर्द्धक और वात कफ नाशक होता है। कटु विपाक वातवर्द्धक होता है और कफ पित्त का नाश करता है। शाक तरकारियों का गुण समझने के लिए यह अध्याय अच्छी तरह ध्यान में रखना आवश्यक है।

द्रव्यों में शक्ति अपरिमित है। रस, गुण, वीर्य और विपाक के द्वारा जो कार्य सम्भव नहीं वह शक्ति द्वारा हो जाता है। बहुत सी जड़ी बूटियों द्वारा ऐसे कार्य होते हैं जो उनमें वर्तमान रस, गुण वीर्य और विपाक द्वारा होना सम्भव नहीं होता। वह कार्य क्यों हो जाता है इसके लिए कोई कारण नहीं बताया जा सकता केवल यही कहा जाता है कि उसमें ऐसी शक्ति है। सहदेव्या की जड़ मस्तक पर बांधने से ज्वर छूट जाता है। क्यों? यह उसकी शक्ति है।

अध्याय ५

पाश्चात्य मत से विश्लेषण

खाद्य पदार्थो का विश्लेषण पश्चिमीय विद्वानो ने अपने ढग से किया है। वर्तमान काल मे कुछ लोग उसी प्रकार के विश्लेषण को प्रधानता देते है। पाठको के ज्ञानवर्द्धन के लिए हम उसे यहाँ लिख रहे है।

भोजन मे प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट (स्टार्च, श्वेतसार और शर्करा), लवण और जल तथा कुछ विटामिन होते है।

प्रोटीन

प्रोटीन मे अल्ब्यूमिन, फाब्रिन, सिटोनिम, मायोसिन, ग्लोब्युमिन, केसिन आदि प्राणिज द्रव्य होते है। *वनस्पति वर्गीय ग्लूटेन और लेग्युमिन भी* इसमे मिलते है। इसमे नाइट्रोजन अधिक होता है। जिस पदार्थ मे जितना ही अधिक नाइट्रोजन होता है वह उतनी ही देर मे पचता है। प्रोटीन अधिक होने के कारण इस वर्ग के पदार्थ को प्रोटीड कहते है। दाल में लेग्युमिन (Legumin) होता है, सत्तू में फाइब्रिन (Fibrin) मास, मछली, अडे की सफेदी और दूध के घनाश मे प्रोटीन होता है। मछली मे स्टार्च और थोडा सा प्रोटीन होता है। प्रोटीन के दो भाग किये गये है। दूध, दही, अडा, मास, मछली, कलेजी, हरी तरकारी और शाक मे पाये जाने वाले प्रोटीन प्रथम वर्ग के हैं और जव, गेहूँ, चक्की के पिसे आटे, दाल, आलू, बादाम, फल फलहरी, जव के सत्तू आदि मे द्वितीय वर्ग का प्रोटीन रहता है। दाल वाले अन्न मे प्रोटीन अधिक होता है। प्रोटीन पशुजगत और वनस्पति-जगत दोनो से प्राप्त होता है। शरीर को दोनो प्रकार के

प्रोटीन की आवश्यकता रहती है। यदि पशुजगत का प्रोटीन बिलकुल न मिले तो शरीर का पोषण ठीक नहीं हो सकता। शरीर संगठन के लिए पहले वर्ग के प्रोटीन की आवश्यकता होती है। किन्तु इससे यह नहीं समझना चाहिए कि द्वितीय वर्ग के प्रोटीन की आवश्यकता ही नहीं। यह भी शरीर के लिए बहुत आवश्यक है। दोनो प्रकार के प्रोटीन मिलकर शरीर की ठीक ठीक रक्षा कर पाते हैं। एक दूसरे के पचने मे सहायक भी होता है। इसलिए रोटी, दाल, तरकारी के साथ पहले वर्ग के प्रोटीन वाले पदार्थ जैसे दूध, दही, अडा, मास आदि भी कुछ रहना ही चाहिए। देश की गरीबी भोजन मे दूध दही का सयोग नहीं होने देती जिसके कारण सर्वसाधारण का स्वास्थ्य चौपट हो रहा है। प्रोटीन मास बनाने वाला पदार्थ है इसलिए इसे फ्लेश फार्मर कहते हैं। हमारे शरीर के कोष (Cells), जो प्रति क्षण घिसते और टूटते फूटते हैं, की पूर्ति इसी पदार्थ से होती है।

वसा

शरीर को पोषण करने वाले पदार्थों मे दूसरा स्थान घी, तेल, मक्खन चर्बी आदि का है। उत्तम जाति की वसा दूध से प्राप्त होती है। पश्चिमी विद्वान सभी प्रकार के स्नेह को समान ही मानते हैं। किसीको विशेषता नहीं प्रदान करते। इस वर्ग के पदार्थ में कार्बन, आक्सिजन और हाइड्रोजन अधिक पाया जाता है। आक्सिजन और हाइड्रोजन के एक निश्चित परिमाण मे मिलने से पानी बनता है। वसा में इतना आक्सिजन नहीं होता कि हाइड्रोजन के साथ मिल कर पानी बन सके। इस पदार्थ मे ७६ प्रति शत कार्बन, १० प्रतिशत आक्सिजन और ११ प्रतिशत हाइड्रोजन होता है। शर्करा वर्गीय पदार्थों मे वसा वर्गीय पदार्थों की अपेक्षा आक्सिजन अधिक होता है। इसी कारण इन वर्गों में शर्करा वर्गीय पदार्थ का संयोग होने से वे जलकर उत्ताप और शक्ति उत्पन्न करते हैं। इन वर्गों से शरीर में गर्मी उत्पन्न होती है। प्रोटीन विशिष्ट पदार्थ से शक्ति नहीं पैदा होती

अध्याय ५

पाश्चात्य मत से विश्लेषण

खाद्य पदार्थों का विश्लेषण पश्चिमीय विद्वानो ने अपने ढग से किया है। वर्तमान काल मे कुछ लोग उसी प्रकार के विश्लेषण को प्रधानता देते है। पाठको के ज्ञानवर्द्धन के लिए हम उसे यहाँ लिख रहे हैं।

भोजन मे प्रोटीन, वसा, कार्वोहाइड्रेट (स्टार्च, श्वेतसार और शर्करा), लवण और जल तथा कुछ विटामिन होते हैं।

प्रोटीन

प्रोटीन मे अल्व्यूमिन, फेब्रिन, सिंटोनिम, मायोसिन, ग्लोब्युमिन, केसिन आदि प्राणिज द्रव्य होते हैं। वनस्पति वर्गीय ग्लूटेन और लेग्युमिन भी इसमें मिलते हैं। इसमे नाइट्रोजन अधिक होता है। जिस पदार्थ मे जितना ही अधिक नाइट्रोजन होता है वह उतनी ही देर में पचता है। प्रोटीन अधिक होने के कारण इस वर्ग के पदार्थ को प्रोटीड कहते हैं। दाल में लेग्युमिन (Legumin) होता है, सत्तू में फाइब्रिन (Fibrin) मास, मछली, अडे की सफेदी और दूध के घनाश मे प्रोटीन होता है। मछली मे स्टार्च और थोडा सा प्रोटीन होता है। प्रोटीन के दो भाग किये गये है। दूध, दही, अडा, मास, मछली, कलेजी, हरी तरकारी और शाक मे पाये जाने वाले प्रोटीन प्रथम वर्ग के हैं और जव, गेहूँ, चक्की के पिसे आटे, दाल, आलू, बादाम, फल फलहरी, जव के सत्तू आदि में द्वितीय वर्ग का प्रोटीन रहता है। दाल वाले अन्न मे प्रोटीन अधिक होता है। प्रोटीन पशुगत और वनस्पति-जगत दोनो से प्राप्त होता है। शरीर को दोनो प्रकार के

प्रोटीन की आवश्यकता रहती है। यदि पशुजगत का प्रोटीन बिलकुल न मिले तो शरीर का पोषण ठीक नही हो सकता। शरीर सगठन के लिए पहले वर्ग के प्रोटीन की आवश्यकता होती है। किन्तु इससे यह नही समझना चाहिए कि द्वितीय वर्ग के प्रोटीन की आवश्यकता ही नही। यह भी शरीर के लिए बहुत आवश्यक है। दोनो प्रकार के प्रोटीन मिलकर शरीर की ठीक ठीक रक्षा कर पाते है। एक दूसरे के पचने मे सहायक भी होता है। इसलिए रोटी, दाल, तरकारी के साथ पहले वर्ग के प्रोटीन वाले पदार्थ जैसे दूध, दही, अडा, मास आदि भी कुछ रहना ही चाहिए। देश की गरीबी भोजन मे दूध दही का सयोग नही होने देती जिसके कारण सर्वसाधारण का स्वास्थ्य चौपट हो रहा है। प्रोटीन मास बनाने वाला पदार्थ है इसलिए इसे फ्लेश फार्मर कहते है। हमारे शरीर के कोष (Cells), जो प्रति क्षण घिसते और टूटते फूटते है, की पूर्ति इसी पदार्थ से होती है।

वसा

शरीर को पोषण करने वाले पदार्थो में दूसरा स्थान घी, तेल, मक्खन चर्बी आदि का है। उत्तम जाति की वसा दूध से प्राप्त होती है। पश्चिमी विद्वान सभी प्रकार के स्नेह को समान ही मानते है। किसीको विशेपता नही प्रदान करते। इस वर्ग के पदार्थ मे कार्बन, आक्सिजन और हाइड्रोजन अधिक पाया जाता है। आक्सिजन और हाइड्रोजन के एक निश्चित परिमाण मे मिलने से पानी बनता है। वसा मे इतना आक्सिजन नही होता कि हाइड्रोजन के साथ मिल कर पानी बन सके। इस पदार्थ में ७६ प्रतिशत कार्बन, १० प्रतिशत आक्सिजन और ११ प्रतिशत हाइड्रोजन होता है। शर्करा वर्गीय पदार्थो मे वसा वर्गीय पदार्थो की अपेक्षा आक्सिजन अधिक होता है। इसी कारण इस वर्ग में शर्करा वर्गीय पदार्थ का सयोग होने से वे जलकर उत्ताप और शक्ति उत्पन्न करते है। इन वर्गों से शरीर मे गर्मी उत्पन्न होती है। प्रोटीन विशिष्ट पदार्थ से शक्ति नही पैदा होती

भोजन असंतुलित (Ill-balanced) हो जाता है। भोजन निर्धारित करते समय प्रोटीन, स्नेह, विटामिन और खनिज लवणों को स्थान पहले मिलना चाहिए। दरिद्र भारत में आजकल भोजन में कार्बोहाइड्रेट की अधिक होना है जिसके परिणाम स्वरूप सभी लोग अस्वस्थ हैं। हमारे देश के दुर्भाग्य इस बात का है कि गरीब लोग बिना खाये अस्वस्थ हैं और धनी लोग खूब खाकर।

जिन शाक तरकारियों का विश्लेषण अंग्रेजी ढंग से हुआ है उनका विश्लेषण शाक तरकारियों के गुण वर्णन वाले अध्यायों में (अध्याय ९ – १०) बताया जायगा पाठकों को वहीं देखना चाहिए।

अध्याय ६

खनिज लवण

सारे ससार मे भोजन मे मिलाकर नमक खाने की प्रथा प्रचलित है। यह पाचनशक्ति को बढाने वाला और भोजन को ठीक तरह से पचाने वाला होता है। एक बडी बात यह है कि इसके मिश्रण से भोजन स्वादिष्ट हो जाता है। यह पेट में सडाइध को रोकता है और क्रिमिनाशक है। यह गुण ही नमक के व्यवहार का प्रधान कारण है। किन्तु नमक रक्त में मिलता नही शरीर से बाहर निकल जाता है। हमारे शरीर को खनिज लवणो की अत्यन्त आवश्यकता है। वे स्वास्थ्य को ठीक रखते और रोगनाशक शक्ति बढाते है। ये नमक हमे शाक तरकारियो और ताजे फलो द्वारा ही प्राप्त होते है। शाक तरकारियो को अधिक उबालने और उनमे स्वाद लाने के लिए मिर्च मसालो का मिश्रण करने से शाक तरकारियो का यह उपयोगी अश बहुत कुछ नष्ट हो जाता है। इन नमको मे विशेषता यह है कि ये रक्त मे मिल जाते हैं। वस्तुत मानव शरीर को जिन जिन पदार्थों की आवश्यकता होती है प्रकृति स्वय उनका सृजन और मिश्रण उचित अनुपात मे करती है। स्वस्थ रहने के लिए प्रकृति का आश्रय ही सर्व श्रेष्ठ है। यो तो शाक तरकारियो और फल, अन्न तथा दूध मे अनेक प्रकार के लवण मिलते है और सभी की शरीर को आवश्यकता भी रहती है किन्तु इनमें चूना (Calcium), फासफोरस और लौह (Iron) प्रधान है। यहाँ पर इन्ही तीनो का थोडा सा वर्णन दिया जाता है। इन नमको की भारतवासियो के भोजन मे अत्यन्त कमी होती है। इसका कारण यही है कि अच्छी शाक तरकारियाँ, फल तथा दूध का उचित व्यवहार दरिद्रता के

कारण यहां के लोग कर ही नहीं सकते। यदि भोजन में सब वस्तुओं का उचित मेल हो तो ये सब लवण उसमें उचित मात्रा में विद्यमान रहेंगे।

चूना—कैलशियम (Calcium)

यह शरीर के लिए बहुत ही उपयोगी तत्त्व है। इसका उपयोग हड्डियों के बनने में होता है। इससे दांत मजबूत बनते हैं। नखों में सौन्दर्य इसीके कारण आता है। साथ ही फेफड़े को स्वस्थ और मजबूत बनाने में इसका खास उपयोग है। डाक्टर लोग यक्ष्मा के रोगी और खांसी वालों को कैलशियम (चूना) का इंजेक्शन लगाते हैं। यों तो इस तत्त्व की जरूरत सभी को होती है परन्तु दूध पिलाने वाली और गर्भिणी स्त्रियों और छोटे बच्चों को इसकी खास जरूरत रहती है। दूध पीने वाले बच्चों को कैलशियम मां के दूध से प्राप्त होता है। मां को अपने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए भी कैलशियम चाहिए और बच्चे को पहुंचाने के लिए भी। छोटे बच्चों का शरीर बढ़ता रहता है। उनका बढ़ना जारी रखने के लिए उनको इस तत्त्व की खास आवश्यकता रहती है।

कैलशियम दूध, मठा (बिना घी निकाला) मक्खन निकाले दूध पनीर और पत्ती वाले शाकों में विशेष रूप से पाया जाता है। यों तो थोड़ा बहुत प्रायः सभी खाद्य पदार्थों में रहता है। फलों में भी यह पर्याप्त रहता है। सन्तरे में खूब कैलशियम मिलता है। चौराई, मेथी का साग, सहिजन और गोभी आदि में खूब कैलशियम पाया जाता है। चावल में यह पदार्थ बहुत ही कम पाया जाता है। यही कारण है कि जो लोग केवल चावल खाते हैं उनकी पसलियां कमजोर होती हैं। वे गरीब जो दूध नहीं पा सकते इन शाक सब्जियों से इस तत्त्व को प्राप्त कर सकते हैं। हां पर्याप्त मात्रा में कैलशियम पाने के लिए शाक तरकारियों की मात्रा काफी होनी चाहिए कुछ डाक्टर ऐसी अनुमति देते हैं कि इसके लिए केवल शाक तरकारियों पर ही निर्भर न रहना चाहिए। उत्तम जाति का कैलशियम दूध में मिलता

है, रोगियो को वही पथ्य है। तिल में भी कैलशियम काफी होता है। भोजन मे इसको स्थान अवश्य मिलना चाहिए। जिन स्त्रियो को गर्भावस्था में और दूध पिलाने के समय में काफी कैलशियम नही मिलता वे बहुत ही कमजोर हो जाती हैं। इस विषय के विशेषज्ञ लोगो का कहना है कि जवान आदमियो को ०·६८ ग्राम कैलशियम की प्रति दिन आवश्यकता होती है और छोटे बच्चो को १ ग्राम की। गर्भवती और दूध पिलाने वाली स्त्रियो को प्रति दिन ० ६८ ग्राम से भी अधिक की आवश्यकता पड़ती है। यदि दूध और भात खाया जाय तो इससे सिर्फ ० २० ग्राम ही कैलशियम प्राप्त होता है।

भारतवर्ष मे पान चबाने की प्रथा है। कुछ लोग कहते हैं कि यह चाहे और किसी माने मे हानिकर हो परन्तु इतना लाभ उससे अवश्य होता है कि पान के साथ कुछ बुझा चूना प्राप्त होता है। यह विचार उचित नही जान पडता क्योकि ऊपर से लिया गया बुझा चूना प्राकृतिक कैलशियम की तरह रक्त मे मिलता नहीं है। विजातीय द्रव्य की तरह पडा रहता है। यदि भोजन मे शाक तरकारियो का अश पर्याप्त हो तो यह कमी बहुत कुछ दूर हो जा सकती है। यह सस्ता भी पडता है। देहात के लोग खेतो से पैदा करके इसे मुफ्त पा सकते है सिर्फ उनको इसका ज्ञान होना चाहिए। डाक्टर लोग कहते है कि कैलशियम की कमी कैलशियम लैक्टेट (दूध से निकाला कैलशियम) खाकर पूरी की जा सकती है किन्तु हमारे विचार से यह अप्राकृतिक है। शवव्यवच्छेद करके देखने से ज्ञात हुआ है कि ऊपर से खाया हुआ कैलशियम हड्डियो मे चिपक जाता है और चाकू से बड़ी मुश्किल से छूटता है, रक्त मे मिश्रित नही होता। फिर इस तरह का कैलशियम खाने से क्या लाभ! हमें अपने स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए प्राकृतिक ढग से ही दूध, शाक, फल आदि खाकर यह तत्व प्राप्त करना चाहिए।

फासफोरस

यह तत्व मस्तिष्क को स्वस्थ बनाता है। अन्न मे यह तत्व बहुत अधिक पाया जाता है किन्तु धोने से पानी मे घुल कर यह निकल जाता है इस कारण भोजन में यह बहुत कम मात्रा मे पाया जाता है। प्रतिदिन १० ग्राम फासफोरस की आवश्यकता रहती है। परन्तु इतना फासफोरस साधारण भोजन से प्राप्त नही हो सकता है। सौभाग्य से उन खाद्य पदार्थो में यह तत्व अधिक पाया जाता है जिनमे कैलसियम पर्याप्त होता है और कैलसियम भी इसकी कमी को पूरी करता है। इसलिए दूध, फल और शाक तरकारियो का उपयोग इस तत्व की कमी को पूरी करता रहता है। जो लोग कैलसियम विशिष्ट खाद्य लेते है उनको फासफोरस की कमी नही रहती। लौकी में फासफोरस सबसे अधिक होता है।

लौह

इसकी भी शरीर को बहुत ही आवश्यकता पडती है और यह शरीर के लिए एक अत्यन्त आवश्यक लवणो में से है। रक्त में ललाई उसमे रक्त कणो की विद्यमानता से रहती है। ये रक्त कण आक्सिजन को, जो सांस द्वारा हम फेफडो मे खींचते है, शरीर के कोषाणुओ मे पहुंचाते है और उनके विकारो को जला देते है इसी कारण वे स्वस्थ रहते है और उनकी वृद्धि होती है। दूसरा काम जो रक्त कण करते है वह यह है कि आंतो मे पचकर भोजन का जो अंश रक्त में मिलता है उसकी दहन-क्रिया करने मे सहायक होते है जिसके कारण वे शरीर के लिए उपयोगी हो जाते है। रक्त के ये उपयोगी लाल कण उसमे लोहे की विद्यमानता से बनते है। रक्त बनाने में शरीर को लोहे की आवश्यकता रहती है। शरीर मे जब रक्तकण घट रहे हो जैसे दीर्घ कालीन मलेरिया मे होता है उस समय शरीर को लोहे की अधिक आवश्यकता होती है। विशेषज्ञो का कहना

है कि प्रति दिन २० मिलीग्राम लोहे की आवश्यकता शरीर को होती है। लौह होता तो बहुत से खाद्यपदार्थों मे है जैसे गेहूँ, गोश्त, दाल आदि मे किन्तु इनका लौह अनपचा ही शरीर से निकल जाता है, बहुत ही कम लौह हमे मिल पाता है। इसलिए यदि ऐसा भोजन किया जाय जिसमे सब चीजो का लौह मिलकर २० मिलीग्राम से अधिक विद्यमान हो तब यह समझना चाहिए कि शरीर के लिए आवश्यक लौह प्राप्त हो जाता होगा। गर्भवती स्त्रियाँ अकसर पीली पड जाती है। रक्त मे लौह की कमी के कारण ही ऐसा होता है। कुछ बीमारियो मे ऊपर से लौह औषधि के रूप मे देने की भी आवश्यकता पडती है क्योंकि भोजन द्वारा जो लौह मिलता है वह काफी नही होता। किन्तु ऊपर से खाया हुआ लौह रक्त मे मिश्रित नही होता। पाण्डु, रक्ताल्पता और यकृतरोग, प्लीहा रोग आदि ऐसे है जिनमे अधिक लौह की आवश्यकता रहती है।

हरी पत्ती वाले शाक, टमाटर, प्याज, मेथी, बथुआ और पालक के शाक आदि मे काफी लोहा होता है। इनमे पहला स्थान मेथी और दूसरा बथुआ तथा तीसरा स्थान पालक को प्राप्त है।

अन्य लवण

दूसरे नमक जिनकी शरीर को आवश्यकता होती है ये है —तांबा, मेगानीज, क्लोरिन और आयोडीन।

तांबा और मेगानीज—तांबा से पाचन-क्रिया मे सहायता मिलती है। भोजन मे मेगानीज की कमी से पुरुषो मे नपुसकत्व आ जाता है और स्त्रियाँ बच्चो से घृणा करने लगती है।

गाजर, फूलगोभी, मूली, शलजम, प्याज, टमाटर, आलू, पालक आदि तांबा बहुत होता है।

अनाज के ऊपरी भाग जैसे गेहूँ का चोकर, चावल के कन आदि मे ...ज पाया जाता है।

मिनों के गुण से लाभ उठाना चाहते हैं उनके आविष्कार की कथा से नहीं।

विटामिन शब्द की उत्पत्ति विटा शब्द से है जिसका अर्थ है जीवन तत्व। विटामिन कई तरह के होते हैं। वैज्ञानिकों ने उनके भेद विटामिन शब्द के आगे ए, बी, सी, डी आदि लगाकर किये हैं। हमने भी उन्हींका अनुसरण किया है।

पहला विटामिन ए है। यह शरीर का पोषक है, इससे शरीर की वृद्धि होती है। संक्रामक रोगों से बचने की ताकत आती है। यह नेत्रों की ज्योति बढ़ाने वाला है। यदि भोजन में यह विटामिन न हो तो वे सभी रोग हो जाते हैं जिनका प्रतिषेधक यह है। इसकी कमी से बच्चों के दाँत देर से निकलते हैं और कमजोर निकलते हैं। इसके अभाव से शरीर नाटा हो जाता है। इसकी कमी के कारण ही निमोनिया, क्षय, खाँसी आदि रोग होते हैं। इस विटामिन की अधिक आवश्यकता दूध पिलाने वाली स्त्रियों को होती है। मक्खन, दूध, घी, दही, मठा आदि में यह विशेष रूप से पाया जाता है। किन्तु पालक, बन्द-गोभी, टमाटर, मूली, फूलगोभी, गाजर, आलू, नीबू आदि में भी यह अधिक मात्रा में पाया जाता है। चौलाई, हरी पत्ती वाले शाक, धनियाँ की पत्ती, [illegible] की पत्ती, पपीता आदि में भी यह यथेष्ट रहता है। इन शाक तरकारियों का यथेष्ट इस्तेमाल करके इस तत्व की कमी पूरी की जा सकती है और शरीर को नीरोग रखा जा सकता है। यह मांस और अन्य पदार्थों में भी पाया जाता है किन्तु भारत जैसे दरिद्र देश में प्रकृति ने यह विटामिन सस्ता बनाया है। इसका [illegible] के लिए [illegible] चाहिए। १५-१६ वर्ष के बच्चों को इस विटामिन की आवश्यकता अधिक होती है। क्योंकि यही समय उनके शरीर के बढ़ने का है। उनको ये शाक तरकारियाँ अधिक मात्रा में [illegible] दूध, दही, घी, मक्खन आदि का [illegible] आहार कराना [illegible]। [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

रस दिया जाना चाहिए और दूध की मात्रा थोडी अधिक कर देनी चाहिए। जिनको दूध अच्छा न लगे उन्हे मठा बिना मक्खन निकाला हुआ लेना चाहिए। गाय बकरी के दूध मे यह विटामिन रहता है किन्तु जिन पशुओ को हरी घास चरने को नही मिलती और जो सूखी चूनी पर ही रहते है उनके दूध मे इस विटामिन की कमी रहती है। इस विटामिन का भडार हरे रग वाली शाक तरकारियाँ है। कम गरम करने से यह विटामिन नष्ट नही होता। घी को खुले बरतन मे अधिक देर तक गरम करने से उसका विटामिन ए नष्ट हो जाता है। यह विटामिन पालक के पत्ते मे घी से तिगुना होता है।

विटामिन बी

यह विटामिन ज्ञानतन्तुओ को बल देता है और पाचनशक्ति दृढ करता है। इसकी कमी से पाचन-क्रिया बिगड जाती है और कब्जियत, मरोड, अनपच और भूख की कमी आदि विकार तथा ज्ञानतन्तु सम्बन्धी रोग उत्पन्न होते है। यह शरीर के बढने मे सहायता देता है और छोटे बडे सभी मनुष्यो के जीवन को स्थिर रखता है। बच्चो को इस विटामिन की खास तरह से जरूरत रहती है क्योकि इसकी सहायता से शरीर बढता है। रस बनाने वाली ग्रन्थियाँ जैसे थाइराइड, पिटुयट्री, आदि मे उत्तेजना मिलती है और इनकी क्रिया ठीक होती रहती है। इसके बिलकुल अभाव से बेरीबेरी रोग हो जाता है और विटामिन बी वाले पदार्थ देने पर तुरन्त लाभ होता है।

यह विटामिन जल मे घुल जाता है। यदि शाक तरकारियो को उबाल कर उनका पानी फेंक दिया जाय तो यह विटामिन उसी पानी में चला जायगा। आग पर पकाने पर यह विटामिन नष्ट नही होता। हाँ यदि किसी चीज को खूब भूना जाय तो अवश्य उसमें का विटामिन बी जल जायगा। शाक तरकारियो को उबालते समय उसमे इतना कम पानी डालना चाहिए कि उसमे उबल जाने पर पानी बचे ही नही अथवा बचे हुए पानी को निकाल कर सूप की तरह पी जाना चाहिए या दाल आदि में भी डाल देना अच्छा

होगा। प्रो० शटक ने सन् १९२८ मे लिखा था कि मधुमेह, गरमी, बच्चो का सूखा रोग, राजयक्ष्मा, कैन्सर, पेट का फोडा आदि रोग भोजन मे विटामिन बी की कमी से या कुछ इसी तरह के कारण जिनसे भोजन ठीक न पचे हो सकते हैं। जो पशु हरी घास अधिक चरते हैं उनके दूध और मास मे यह अधिक मिलता है। दूध पिलाने वाली माताओ को भी यह विटामिन अधिक मिलना चाहिए जिसमें अपने दूध द्वारा यह विटामिन वे बच्चो मे पहुँचा सकें। पीले पत्ते की अपेक्षा यह हरे पत्तो मे विशेष रहता है। अन्न को भिगो कर उनमे अकुर निकल आने दे। ऐसी अवस्था मे उनमे यह विटामिन बहुत हो जाता है।

यो तो यह विटामिन चोकर, आटा, सम्पूर्ण प्रकार की दाल, चावल आदि मे भी अच्छी मात्रा मे विद्यमान रहता है परन्तु शलजम की कोमल पत्तियाँ, बथुआ, पालक, मूली आदि मे बहुत अधिक मिलता है। प्याज, गाजर, शलजम, करमकल्ला आदि मे भी पर्याप्त रहता है। आलू, अरुई, पपीता, शकरकन्द, केला और नीबू मे यह कम होता है। भुजिया चावल मे कम और मशीन से छँटे चावल मे यह बिलकुल नही होता।

अब यह पता लगा है कि यह विटामिन पाँच प्रकार का होता है। विटामिन बी नम्बर १ ज्ञानतन्तु को बल देता है इसकी क्रिया ज्ञान सस्थान और मस्तिष्क नाडियो पर होती है। इसीके अभाव से बेरीबेरी रोग होता है। यदि भोजन मे तीन छटाँक शाक सब्जी, एक या डेढ छटाँक दाल और आध पाव हाथ का पिसा आटा हो तो इस विटामिन की कमी न रहेगी। चावल बार बार धोने से उसका विटामिन बी न० १ निकल जाता है। इसीलिए देहात के लोग बिलकुल नये चावल को जिसमें कना बहुत होता है धोना अशुभ समझते हैं। विटामिन बी न० २ हरी ताजी शाक तरकारियों मे अधिक होता है और अन्न और दूध मे कम। यह चर्म रोग के लिए उपयोगी है। यह पकाने पर नष्ट नही होता। विटामिन बी न० ३ शारीरिक वजन ठीक रखता है। इसका और प्रभाव शरीर पर क्या

पड़ता है अभी निश्चित रूप से नहीं मालूम हो सका है। विटामिन बी नं० ४ क्षार और उत्ताप से नष्ट हो जाता है। विटामिन बी नम्बर ५ उन्हीं चीजों में पाया जाता है जिनमें नं० १ और २ पाये जाते हैं। अभी इन विभागों की ठीक ठीक जांच नहीं हो सकी है इसलिए इनके विषय में विशेष नहीं लिखा गया। हरी ताजी शाक तरकारियाँ विशेष रूप से इस्तेमाल करने से सभी तरह के विटामिन प्राप्त होते रहते हैं। ध्यान इस बात का रखना चाहिए कि वे उबालने से अधिक नष्ट न होने पावें। पहले अध्याय में बताई गई सूचनाओं को स्मरण रखा जाय।

विटामिन सी

विटामिन बी की भाँति यह विटामिन भी पाचन-क्रिया पर प्रभाव रखने वाला है। इससे पाचनक्रिया ठीक होती है। यदि भोजन में इसकी कमी रहती है तो पाचनशक्ति कम हो जाती है, पेट और आँतों में छाले पड़ जाते हैं। शरीर के जोड़ों में सख्ती आ जाती है और उनमें दर्द होता है। मसूड़े सूजते हैं और दांत कमजोर हो जाते हैं। तरह तरह के हड्डी के रोग और गठिया, पायरिया तथा मुंह से दुर्गन्ध आना आदि व्याधियाँ इसी विटामिन की कमी से होती हैं। यही नहीं शरीर के भीतरी यन्त्रों में और चमड़े के ऊपर भी जगह जगह रक्त जम जाता है। यह विटामिन शरीर के भीतर यकृत और रक्त में जमा होता है। इससे रक्त शुद्ध रहता है, रक्तवाहिनी नसों से बहकर निकलता नहीं। यदि शरीर में यह विटामिन न रहे तो चोट लगने पर बहुत रक्त गिरता है और घाव देर में भरता है।

इसके अभाव से शरीर में संक्रामक रोगों को रोकने की ताकत नहीं रह जाती। राजयक्ष्मा और मोतीझरा जैसे रोग प्रायः इसी विटामिन की कमी से होते हैं। जब यह विटामिन शरीर में कम होता है तब नीचे लिखे लक्षण प्रगट होते हैं—शरीर में झुर्रियाँ पड़ती हैं, शरीर और चेहरे का रंग बदरंग हो जाता है। थोड़ा परिश्रम करने से ही आदमी थक जाता

और दम फूलने लगता है। शरीर मे लाल हरे चकत्ते पडते है। स्कर्वी रोग, जिसमे मसूडे पक जाते है और उनमे पीप और खून आने लगता है, हो जाता है और सिर मे चक्कर आता है।

यह विटामिन अन्न और सूखे फलो मे बहुत ही कम होता है या नही होता। हरी ताजी तरकारियाँ और ताजे फलो मे खूब पाया जाता है। दाल वाले अन्न भिगो दिये जायँ और उनमे कल्ला निकलने दिया जाय तो उन कल्लो मे यह विटामिन आ जाता है। यह अधिक गर्मी नही सह सकता। सूखी तरकारियो मे यह बहुत कम हो जाता है। टमाटर, नीबू, सन्तरा, पालक और करमकल्ले मे यह बहुत होता है। शलजम, शकरकन्द, सेम मे पहले की अपेक्षा कम। प्याज, सलाद, केला, आदि मे भी यह पाया जाता है। हरे पत्ते वाले शाक मे यह विशेष रूप से होता है।

भोजन मे ३० से ५० मिलीग्राम तक विटामिन सी प्रतिदिन पहुँचना चाहिए। यदि प्रति दिन के भोजन मे ३-४ छटाँक फल और हरी तरकारियाँ कच्ची ही खाई जायँ तो इस विटामिन की कमी नही रह सकती।

वे बच्चे जिनको उबाला हुआ दूध दिया जाता है या जो डिब्बा-बन्द दूध पिला कर जिलाए जाते है विटामिन सी की कमी के कारण स्वस्थ नही रह सकते। उनको ताजे फलो का रस या थोडा हरी शाक तरकारियो का रस दिया जाना चाहिए ताकि यह विटामिन मिलता रहे।

विटामिन डी

इस विटामिन की कमी से हड्डियाँ कमजोर हो जाती है। बच्चो मे जब इसकी कमी होती है तब उनको सूखा रोग हो जाता है। हाथ पाँव सूख जाता है और पेट निकल आता है। एक प्रकार का रिकेट रोग, जिसमे हड्डियाँ विकृत हो जाती है, हो जाता है। उनके दाँत देर मे निकलते है और वे जल्दी चलने फिरने और दौडने मे समर्थ नही होते। जो बच्चे देर में चलते है समझना चाहिए कि उनमे इस विटामिन की कमी है।

शरीर में कडवे तेल की मालिश करके धूप में बैठने या लेटने से सूर्य की किरणों के कारण यह विटामिन बन जाता है और हमारे शरीर में फैल जाता है। इसीलिए छोटे बच्चों और कमजोर लोगों को धूप में तेल लगा कर लिटाया जाता है।

घी या तेल खुले चौड़े बर्तन में रख कर धूप में रखने से उनमें यह विटामिन बन जाता है। किन्तु घी या तेल की तह पतली रहनी चाहिए जिससे सूर्य की किरणें उनके भीतर तक प्रवेश कर सकें। यदि तह मोटी होगी तो सूर्य की किरणें अन्दर तक न पहुँच सकेगी। इस प्रकार का तैयार किया घी या तेल अच्छी तरह कार्क लगा कर बोतल में कुछ दिनों तक सुरक्षित भी रखा जा सकता है।

इस विटामिन का कैलशियम (चूना) और फासफोरस से गहरा सम्बन्ध है और इस विटामिन की कमी उन पदार्थों से पूरी हो जाती है जिनमें फासफोरस और कैलशियम होते हैं। ताजे दूध और मक्खन में यह पाया जाता है। यदि भोजन में इस विटामिन की कमी हो और चूना भी पर्याप्त न पहुँच सके तो रिकेट जैसे रोग होने में सन्देह नहीं रह जाता। बाजार में विटामिन की निश्चित दवायें भी बिकती हैं, परन्तु हमारे विचार से विटामिन डिब्बे में बन्द होने वाला पदार्थ नहीं है उसका प्रकृति के साथ अटूट सम्बन्ध है और उसे प्रकृति से पाने की चेष्टा करनी चाहिए। फल और शाक तरकारियों में कुछ पैसा लगता है परन्तु सूर्य की किरणों से यह विटामिन मुफ्त मिलता है। दूध पिलाने वाली माताओं को दूध घी, हरे शाक और तरकारियाँ और फल विशेष रूप से मिलना चाहिए ताकि उनका दूध पुष्ट रहे और उनके बच्चों को रिकेट जैसा रोग न हो।

विटामिन ई

यह विटामिन सन्तान उत्पादन-शक्ति प्रदान करता है। भोजन में अन्य विटामिन रहे परन्तु यदि इस विटामिन का अभाव रहे तो सन्तानो-

त्पादिनी शक्ति नष्ट हो जाती है। गेहूँ मे—खास कर उसके चोकर में—यह बहुत पाया जाता है। अकुरित गेहूँ और बाजरे मे भी यह यथेष्ट होता है। जो लोग आटा छान कर खाते हैं वे चोकर के साथ इसको निकाल फेंकते है। मास और हरे शाको मे इसकी मात्रा पर्याप्त रहती है। यही कारण है कि मासाहारी और शाकाहारियो को सन्ताने बहुत होती है। मैदा और घी खाने वालो को सन्तान कम होती है या नही होती। यह विटामिन दूध में भी होता है।

काफी मात्रा मे शाक तरकारियाँ ली जायें तो इस विटामिन की कमी नही रह सकती।

अध्याय ८

पत्ते वाले शाक

शाक भाजी के भेद

शाक तरकारियाँ छ प्रकार की हैं—(१) पत्ते वाले, (२) फूल, (३) फल, (४) नाल, (५) कन्द और (६) सस्वेदज (जमीन से फूट-कर निकलने वाले, जैसे कुकुरमुत्ता)। इनमें पहले से दूसरा भारी होता है। जैसे पत्र-शाक की अपेक्षा फूल शाक, फूल शाक की अपेक्षा फल शाक, फल शाक की अपेक्षा नाल शाक, नाल शाक की अपेक्षा कन्द शाक, कन्द शाक की अपेक्षा सस्वेदज शाक भारी होता है, देर में पचता है। इस पुस्तक में केवल तीन अध्यायों में सभी शाक सब्जियों को बाँट दिया गया है। वे अध्याय ये हैं (१) पत्ते वाले शाक, (२) हरी फलदार भाजी और (३) कन्द शाक। सभी तरह के शाक अलग अलग अध्याय देकर नहीं लिखे गये हैं।

साधारण गुण

प्राय सभी शाक विष्टम्भी गुरु (भारी) रूक्ष, मल उत्पन्न करने वाले और मूत्र, मल और वायु को निकालने वाले होते हैं।

शाक (पत्तेदार भाजी)

पत्तेदार भाजी लाभदायक तो होती है पर सभी शाक अन्धाधुन्ध न खाना चाहिए। इनमें विटामिन और खनिज लवण विशेष रूप से पाये जाते हैं। इनको जहाँ तक सम्भव हो धीमी आँच पर पकाना चाहिए,

जिसमे इनका विटामिन और लवण नष्ट न हो जाय। कुछ साग वायु वर्धक होते है। कमजोर आदमी और रोगियो को कभी कभी विकार पैदा कर देते है। पकाते समय इनमे पानी न डालना चाहिए। यदि पकाने के बाद भी इनमे पानी शेप बच जाय तो उसे फेकना न चाहिए। जो शाक स्वभाव से ही सबको हितकारी है उन्ही का प्रयोग अधिकतर करना चाहिए। बहुत शाक कच्चे भी खाये जाते है इनमे चना, मटर आदि मुख्य है। पालक का शाक भी दही के साथ कच्चा खाया जा सकता है।

हमारे आयुर्वेद में पत्र-शाको की तारीफ के साथ साथ उनकी निन्दा भी की गई है। पाठको को उससे भी परिचित होना आवश्यक है।

पत्र-शाक के अवगुण

शाक खाने से वह शरीर और हड्डियो को तोड देता है, आँखो की ज्योति नष्ट करता है, शरीर के रग को वदरग करता है। और शुक्र और रक्त को विगाड देता है। प्रज्ञा (वुद्धि) का नाश करता है, स्मरणशक्ति और गति को नष्ट करता है तथा वालो को असमय मे ही सफेद कर देता है। अधिक शाक खाने से ये वुराइयाँ उत्पन्न होती है। पत्र शाक के ये साधारण गुण है, विशेप गुण आगे वताये जायँगे।

सभी प्रकार के शाको मे रोगोत्पादक कीटाणु रहते है और वे ही शरीर नाश का कारण होते है। इस कारण अन्धाधुध शाक खाना छोड देना चाहिए। ये ही अवगुण खटाई मे भी रहते है इसलिए वुद्धिमान मनुष्य को खटाई खाना भी त्याग देना उचित है।

वथुआ

वथुआ दो प्रकार का होता है। एक लाल रंग के वड़े पत्तो का और दूसरा छोटे पत्तो का। शाक दोनो का वनता है। किन्तु अधिकतर हरे रग का छोटे पत्ते वाला ही प्रयोग मे आता है। वथुए का शाक अधिकतर

स्वर को बिगाडती है, पिच्छिल (चिकनी) है; निद्रा लाती है और शुक्र को उत्पन्न करने वाली, बलवर्द्धक, रुचि उत्पन्न करने वाली, पथ्य, बृहण (शरीर पुष्ट करने वाली) और तृप्ति कारक है तथा रक्तपित्त (नाक, आँख आदि से भिरते रक्त) को बन्द करती है। कडवे तेल के साथ इसका विरोध है।

प्रयोग

(१) इसका रस निकाल कर उसमे मिश्री मिला कर पीने से रक्त-पित्त मे लाभ होता है।

(२) पोई को काँजी या मठे मे पीस कर थोडा सा सेंधा नमक मिला कर अर्वुद (गाँठ) पर लेप करने से लाभ होता है।

(३) पथरी के रोग और गुर्दे के दर्द मे पोई की पत्तियाँ पीस कर पीना चाहिए। लाभ होता है।

चौलाई

यह हलकी, शीतल, रूक्ष, पित्त कफ नाशक, मल-मूत्र निकालने वाली, रुचिकारक, दीपन और विष नाशक है।

चौलाई के मूल के गुण—यह मीठा, गरम, कफ नाशक, रज नाशक है तथा रक्तपित्त और प्रदर को दूर करता है।

चौलाई की पत्तियों के गुण—यह स्पर्श में शीतल है और पित्त, रक्त विकार, विष, और खाँसी को दूर करती है। यह ग्राही (मलरोधक), पाक में मधुर, दाह नाशक, रुचिकारक और शोप रोग को दूर करती है।

इसमें ८५.८ % पानी, ३.१ % खनिज पदार्थ, ४.६ प्रतिशत प्रोटीन, ०.५ प्रतिशत वसा, ५.७ प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, ०.५० प्रतिशत कैल-शियम, ०.१० प्रतिशत फास्फोरस, २१.४ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लौह, विटामिन बी, १० इ० यू० प्रति १०० ग्राम, विटामिन बी₂ थोड़ा सा

[illegible]

[illegible]

[illegible]

चौलाई का [illegible]

[illegible]

कटीली चौलाई

इसमें ८४.०% पानी, ३.६% खनिज पदार्थ, ३% प्रोटीन, ०.३% वसा, ८.१% कार्बोहाइड्रेट, ०.८०% कैल्शियम ०.०४% फासफोरस, २२.६ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम [illegible] होता है। विटामिनों की जांच नहीं हुई है।

उपयोग

(१) चौलाई की जड़ चावल के पानी में पीस कर शहद मिलाकर पिलाने से गर्भिणी स्त्री का प्रसूता का रक्त स्राव बन्द हो जाता है।

(२) चौलाई का साग खाने से बाल गिरना रुक जाता है। साथ ही इससे दन्तपीड़ा (दन्त दर्द) दूर होता है।

(३) चौलाई के रस में शक्कर मिलाकर पीने से बिच्छू का जहर उतर जाता है। इससे संखिया का विष भी उतर जाता है।

---

[1] इंटरनेशनल यूनिट के लिए इ० यू० लिखा गया है। १००ग्राम= ३½ औंस या ८⅔ तोले और १०० मिलीग्राम=१ ग्रान होता है। १ तोले में ११४ ग्रान होते हैं।

(३) चौलाई के रस मे घी मिलाकर पीने से अशुद्ध पारे का विष नष्ट होता है।

(४) चौलाई की जड २ तो० और काली मिर्च ६ माशे लेकर चावल के धोवन के साथ पीस कर पिलाने से साँप का जहर उतर जाता है। थोडी थोडी देर पर पिलाते रहना चाहिए जब तक जहर उतर न जाय। इसमे अन्य विष मे भी लाभ होता है।

(५) चौलाई का रस लगाने से आग के जलने से हुआ घाव अच्छा हो जाता है।

(६) चौलाई की जड सिर मे बाँधने से विषम ज्वर दूर हो जाता है।

(७) चौलाई का रस २ तो०, शहद ६ माशे और मिश्री ३ माशे सब को एक साथ चाटने से स्त्रियो का प्रदर दूर होता है और गुदा मार्ग से खून जाना बन्द हो जाता है।

(८) चौराई की जड पीस कर नासूर पर बाँधने से लाभ होता है।

(९) पथरी रोग मे चौराई का साग खाना चाहिए।

पालक

यह वातकारक, शीतल, कफ बढाने वाली, भेदिनी (दस्त लाने वाली), भारी और विष्टम्भी है। यह मद, श्वास, पित्त, रक्त विकार, कफ नाशक है। किसी किसी के मत से विष नाशक है। हमेशा खाने की चीज है। इसको दाल के साथ भी उबाल कर खाते है।

इसमे ९१ ७% पानी, १ ५% खनिज पदार्थ, १ ९ प्रतिशत प्रोटीन, ० ९ प्रतिशत वसा, ४ ० प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, ०·०६ प्रतिशत कैलशियम, ० ०१ प्रतिशत फासफोरस, ५ ० मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लौह, २६२० से लेकर ३५०० इन्टरनैशनल यूनिट तक विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, विटामिन बी, ७० इ० यू० प्रति सौ ग्राम, ४८ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम विटामिन सी होता है।

उपयोग

(१) [illegible]

(२) [illegible] पित्त मे लाभ होता [illegible]।

पालक का डंठल

इसमें ९२.४% पानी [illegible] ०.१% वसा ३.८% [illegible] फास्फोरस ४३ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम [illegible] ग्राम विटामिन सी होता है। [illegible]।

लोनिया (कुल्फा)

यह रूखी भारी (देर से पचने वाली) [illegible] और [illegible] और नमकीन है। यह खट्टी अग्निदीपन करने वाली [illegible] और मन्दाग्नि तथा विष नाशक है।

बड़ी लोनी खट्टी दस्तावर, उष्ण वातवर्धक और कफ पित्तनाशक है। यह वाग्दोष (तुतलाहट), व्रण (घाव) गुल्म श्वास [illegible] और प्रमेह नाशक है तथा शोथ रोग (सूजन) और नेत्र रोगों में हितकर है।

उपयोग

(१) कुलफा का साग खाना रक्तपित्त रोग (जिसमे मुंह आख नाक आदि से रक्त गिरता है) मे लाभदायक है।

(२) कुलफे के पत्तो का रस और तेल एक मे मिलाकर कान मे टपकाने से पित्त से उत्पन्न कान की पीडा शान्त हो जाती है।

(३) कुलफा के बीज को पीसकर लेप करने से सिर दर्द में लाभ होता है।

तीनो मिलाकर आँख मे आँजने से, आँख की खुजली, अन्धकार, काचबिन्दु, और आँख के सफेद तथा काले भाग के सब रोग दूर हो जाते हैं।

(११) गुडुच के काढे मे छोटी पीपर दो रत्ती मिला कर सेवन करने से पुराना ज्वर अवश्य नाश हो जाता है।

पाकड़ का टूसा

पाकड के टूसे का अच्छा साग बनता है। यह शीतल और कषैला होता है। यह योनि रोग, कफ, दाह, पित्त, रुधिर का विकार, सूजन और रक्त-पित्त नाशक होता है।

परवल के पत्ते

परवल का पत्ता पित्त नाशक, दीपन, पाचन, हलका, चिकना, वृष्य, तथा उष्ण है और ज्वर, कास और कृमि रोग को दूर करता है।

उपयोग

(१) परवल के पत्ते के काढे की पट्टी रखने से आग के जलने की जलन शान्त होती है।

(२) परवल के पत्ते का काढा पीने से ज्वर मे लाभ होता है।

चने का शाक

यह रुचि उत्पन्न करने वाला, दुर्जर, कफ वात बढाने वाला, खट्टा, विष्टम्भी (कब्ज करने वाला), पित्त नाशक और मसूढो के शोथ को दूर करने वाला है।

इसमें ६०·६ % पानी, ३ ५ % खनिज पदार्थ, ८·२ % प्रोटीन, ० ५ % वसा, २७ २ % कार्बोहाइड्रेट, ० ३१ % कैलशियम, ० २१ %

फास्फोरस, २८.३ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा होता है। ६३०० इ० यू० प्रति सौ ग्राम विटामिन ए है। और विटामिनो की जांच नहीं हुई है।

बंगाल के चने का साग

इसमे ७७.८% पानी, २.१% खनिज पदार्थ, ७.०% प्रोटीन, १.४% वसा, ११.७% कार्बोहाइड्रेट, ०.३४% कैलशियम, ०.१२% फास्फोरस, २३.८ मिली ग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा होता है। विटामिनो की जांच नही हुई है।

उपयोग

चने का सूखा शाक पीस कर पिलाने और बदन पर लगाने से लू लगने में लाभ होता है।

नाड़ी का शाक (करेमू का शाक)

करेमू का शाक दो प्रकार का होता है। एक कडवा और दूसरा मीठा। कडवे को संस्कृत मे कालशाक और मीठे को पट्टशाक कहते है। कालशाक (कडवा करेमू) दस्तावर, रुचि उत्पन्न करने वाला, वातवर्द्धक, कफ और सूजन को नाश करने वाला, बलवर्द्धक, शीतल और रक्तपित्त नाशक है। पट्टशाक (मीठा करेमू) वात को कुपित करने वाला और विष्टम्भी (कब्ज करने वाला) है। यह भाव प्रकाश मे लिखा है।

तिक्त करेमू का शाक, रक्तपित्त, क्रिमि और कुष्ठ (कोढ) का नाश करता है। मीठा करेमू शीतल, चिकना, विष्टम्भी है और वात को कुपित करने वाला है। इसका सूखा पत्ता पित्त, ज्वर और कफ को दूर करता है। इसका रस पित्तशान्त करने वाला और रुचि उत्पन्न करने वाला है। ऐसा राजनिघटु मे लिखा है।

उपयोग

(१) इसका शाक खाने या रस पीने से अफीम का नशा उतर जाता है।

(२) रक्तपित्त में इसके रस में मिश्री मिला कर पीना चाहिए।

कसौंदी का शाक

कसौंदी बड़े चकवड़ को कहते हैं इसीको कासमर्द भी कहते हैं। कहीं कहीं इसका शाक भी लोग खाते हैं। कासमर्द का पत्ता रुचि उत्पन्न करने वाला, बलवर्द्धक, खाँसी और विष को नाश करने वाला, मधुर, कफ-वात नाशक, पाचन, कंठ को शुद्ध करने वाला है किन्तु विशेष करके यह कास नाशक, पित्त नाशक, ग्राही (दस्त रोकने वाला) और हलका है। औषधि रूप मे ही उपयोग मे लाना चाहिए भोजन रूप मे अधिक नहीं लेना चाहिए।

उपयोग

(१) कसौंदी के पत्तो का काढा पीने से खाँसी और हिचकी मे लाभ होता है।

(२) कसौंदी की पत्ती पीस कर लेप लगाने से दाद नष्ट हो जाती है। कसौंदी की जड का लेप भी दाद को नष्ट करने के लिए किया जाता है। पत्ती अथवा जड का लेप खुजली और कोढ पर भी किया जाता है।

(३) कसौदी के पत्तो का रस पीने से अशुद्ध पारा खाने के कारण उत्पन्न हुए दोष और व्याधियाँ मिट जाती हैं।

(४) कसौंदी की पत्ती पीस कर लेप करने से भिलावे का तेल लग जाने के कारण उत्पन्न हुई सूजन नष्ट हो जाती है और उसका विष भी शान्त हो जाता है।

(५) कान मे कीडे आदि के घुसने पर कान मे इसके पत्तो का रस डालने से लाभ होता है।

(६) इसकी पत्ती का शाक घी में भून कर खाने से गले की आवाज मधुर होती है।

(७) कसौंदी के पत्ते कांजी में पीस कर लेप करे। इससे दाह और कोढ आराम हो जाते हैं।

मटर के पत्तों का शाक

यह भेदी (दस्त लाने वाला) हलका, रस में किंचित तिक्त और त्रिदोष नाशक है।

मरसे का शाक

मरसा दो प्रकार का होता है सफेद और लाल। सफेद मरसा मधुर शीतल, विष्टम्भी, पित्तनाशक, भारी, कफ और वातवर्द्धक, रक्तपित्त (मुंह, नाक आदि से रक्त आना) नाशक, विषमाग्नि (कभी अन्न पचना और कभी न पचना) को दूर करने वाला है। लाल मरसा अत्यन्त गुरु नहीं है, कुछ कुछ क्षार रस युक्त मधुर है। सर (दस्त लाने वाला) कफकर्त्ता, पाक में कड़वा और अल्प दोष युक्त है।

गदहपुरने का शाक

गदहपुरने को पुनर्नवा भी कहते हैं। यह तीन प्रकार का होता है। सफेद, लाल और नीला। सफेद पुनर्नवा चरपरा, कषैला, रुचिकारक और अग्नि को प्रदीप्त (तेज) करने वाला है। यह सूजन, बवासीर, पाण्डु (पीलिया), कफ, वात, ब्रध्न (वाघी), विष और उदर रोगों को दूर करता है। औषधि रूप में ही व्यवहार करना चाहिए।

लाल पुनर्नवा—पाक में चरपरा, शीतल, हलका और तिक्त (तीता) है। यह मलरोधक, कफ, पित्त और रक्तविकार को नाश करने वाला है तथा वातकारक है।

नीला पुनर्नवा—तीता, कडवा (चरपरा) गरम और रसायन है तथा हृद्रोग, पाण्डुरोग, सूजन, श्वास, वात और कफ को नाश करता है।

पुनर्नवा के पत्तो का शाक अत्यन्त रूक्ष (रूखा) है। यह कफ, वात, मन्दाग्नि, प्लीहा, शूल और गुल्म रोगो को नाश करता है।

उपयोग

(१) गदहपुरने का शाक उबाल कर खाने और उसके पत्तो के रस मे लोहे का मुरचा मिला कर लगाने से शोथ रोग आराम होता है।

(२) सफेद गदहपुरने की जड कानो मे बाँधने से आँखो का जाला कट जाता है। यह जड अतवार के दिन लाकर उसे धूप देकर तब बाँधनी चाहिए।

(३) सफेद गदहपुरने की जड खूब चबा कर खाने और घिस कर लगाने से बिच्छू का जहर उतर जाता है।

(४) सफेद गदहपुरने की जड पीस कर पिलाने से साँप का जहर उतर जाता है।

(५) सफेद गदहपुरने की जड शहद मे घिस कर लगाने से आँखो की खुजली दूर हो जाती है। इसीसे आँखो का जाला भी कट जाता है, पर यह आँखो मे लगती बहुत है।

(६) गदहपुरना, सोठ, खस और देवदारु का काढा बना कर उसमें गोमूत्र मिला कर पीने से शोथ रोग (सूजन) आराम होता है।

(७) गदहपुरने की जड और बरने की छाल का काढा बना कर पीने से अन्तर्विद्रधि (भीतर के फोडे) आराम होते हैं।

(८) जड, फूल, डठल, पत्ता आदि सहित गदहपुरना लाकर चूर्ण बना ले। इस चूर्ण में अन्दाज का सेधा नमक मिला कर गोमूत्र के साथ खाने से प्लीहा और गुल्म नष्ट होते हैं। मात्रा ३ माशे से एक तोले तक। छोटे बच्चो को बहुत कम।

वातनाशक, कड़वा, तीता और गरम है। यह दीपन है और गुल्म रोग और शूल को दूर करता है।

इसमें ८१.३% पानी, २.१% खनिज पदार्थ, ६.०% प्रोटीन, ०.६% वसा, ८.६% कार्बोहाइड्रेट, ०.२३% कैलशियम, ०.१४% फास-फोरस, ६.३ मिली ग्राम प्रति सौ ग्राम लोह, ५७६० से ७४७० इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, विटामिन बी, नाममात्र, और विटामिन सी ६२ मिलिग्राम प्रति सौ ग्राम होता है।

अजवाइन का डंठल

इसमें ९३.५% पानी, ०.९% खनिज पदार्थ, ०.८% प्रोटीन, ०.१% वसा, ३.५% कार्बोहाइड्रेट, ०.०३% कैलशियम, ०.०४% फासफोरस, ४.८ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, ६ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम विटामिन सी होता है। [illegible]नों की जांच नहीं हुई है।

मे पका कर मोटा लेप लगाने से वात की शान्ति होती है। यह लेप सन्धिवात (जोडो मे हुई वात व्याधि) कमर मे उत्पन्न वात व्याधि और हड्डियो की वेदना मे लाभप्रद है।

गूमे का शाक (द्रोण पुष्पी)

यह भारी, रूखा, स्वादिष्ट, पित्त उत्पन्न करने वाला और कडवा है। यह भेदक (दस्त लाने वाला), एव कामला, प्रमेह, शोथ और ज्वर को दूर करता है। औषधि रूप मे ही इसका व्यवहार करना चाहिए।

उपयोग

(१) गूमा के रस का अजन आंखो में करने से कामला रोग अच्छा हो जाता है।

(२) गूमा की पत्ती का रस, जरा सा खाने वाला नमक मिला कर पिलाने से सांप का विष नष्ट हो जाता है। इससे वे रोगी भी अच्छे हो जाते हैं जिनकी मौत नजदीक समझी जाती है।

(३) गूमा की पत्ती पीस कर उसमे काली मिर्च का चूर्ण मिला कर पीने से जाडा देकर आने वाला ज्वर छूट जाता है।

(४) गूमा का रस नाक मे छोडने से अधकपारी के दर्द (आधा शीशी) मे लाभ होता है।

(५) इसका रस पीने से प्रमेह मे लाभ होता है।

अजवाइन का शाक

यह कडवा, तीता, उष्ण और वात नाशक है। यह ववासीर, कफ, शूल, आध्मान (पेट फूलना) कृमि और वमन को दूर करता है तथा अत्यन्त अग्नि दीपक है। यह रुचिकर है। औषधि रूप मे ही थोडा खाना चाहिए।

इसकी पत्ती का शाक पेट की अग्नि को बढाने वाला, रुचिकारक,

वातनाशक, कडवा, तीता और गरम है। यह दीपन है और गुल्म रोग और शूल को दूर करता है।

इसमें ८१ ३% पानी, २ १% खनिज पदार्थ ६ ०% प्रोटीन ० ६% वसा, ८ ६% कार्बोहाइड्रेट, ० २३% कैलशियम ० १४% फास-फोरस, ६ ३ मिली ग्राम प्रति सौ ग्राम लौह ५७६० ने ०८०० ३० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, विटामिन बी, नाममात्र, और विटामिन सी ६० मिलिग्राम प्रति सौ ग्राम होता है।

अजवाइन का डंठल

इसमें ९३ ५% पानी, ० ६% खनिज पदार्थ, ० ८% प्रोटीन ० १% वसा, ३ ५% कार्बोहाइड्रेट, ० ०३% कैलशियम, ० ०८% फासफोरस, ४ ८ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, ६ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम विटामिन सी होता है। शेष विटामिनो की जाच नही हुई है।

उपयोग

(१) जवाइन और काला नमक बराबर बराबर लेकर पीसकर चूर्ण कर ले। इसमे से ३ माशे से ६ माशे तक मठे के साथ खाने से गुल्म रोग मे लाभ रहता है।

(२) जवाइन पीस कर उसकी पोटली बना कर सूंघने से जुकाम और सिर दर्द मे लाभ रहता है।

(३) अजवाइन की पत्ती डालकर चने के बेसन की बनी पकौडी खाने से अरुचि दूर होती है।

(४) जवाइन और गुड खाने से शीतपित्त (पित्ती उछलना) आराम होता है।

(५) जवाइन, अडूसे की पत्ती, छोटी पीपरि और खसखस का काढा पीने से कफ, ज्वर, खांसी और दमा दूर होते है।

(६) जवाइन की पत्ती अथवा जवाइन और सेवा नमक प्रति दिन खाने से वात गुल्म, प्लीहा और यकृत विकार की शान्ति होती है।

(७) जवाइन और वायविडग बराबर लेकर कूट पीस कर चूर्ण कर डालें। इस चूर्ण को बालक की अवस्थानुसार शहद से खिलाने से आँव और मरोडी के दस्त बन्द हो जाते हैं।

(८) जवाइन खाने से पेट के कीडे मर जाते हैं।

(९) जवाइन का चूर्ण पान के साथ खाने से खाँसी मे लाभ होता है और कफ ढीला होकर निकलने लगता है।

(१०) जवाइन खाकर ऊपर से थोडा गरम पानी पीने से खाँसी, अतीसार, अजीर्ण और पेट का दर्द आराम होते है।

(११) जवाइन, हीग और काला नमक खाकर ऊपर से थोडा गरम पानी पीने से डकार शुद्ध आती है और पेट का दर्द आराम हो जाता है। गरम पानी बोतल में भर कर पेट सेकना भी चाहिए।

मेथी का साग

यह तीता और वातनाशक है। इससे अग्नि दीप्त होती है और भोजन की रुचि उत्पन्न होती है। इससे किञ्चित पित्त कुपित होता है क्योंकि यह कुछ गरम है।

इसमें ८१ ८% पानी, १ ६% खनिज पदार्थ, ४ ९% प्रोटीन, ० ९% वसा, ९ ८% कार्वोहाइड्रेट, ० ४७% कैलशियम, ० ०५% फासफोरस, १६ ९ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, ३८६० इ० यू० प्रति सौ ग्राम विटामिन ए और ७० इ० यू० प्रति सौ ग्राम विटामिन बी, होता है।

उपयोग

(१) मेथी के लड्डू खाने से शरीर पुष्ट होता है और वात की शान्ति

होती है। यह लड्डू प्राय प्रत्येक गृहस्थ के घर बनते हैं इस कारण बनाने की विधि लिखने की आवश्यकता नहीं प्रतीत होती।

(२) मेथी का चूर्ण दही में मिला कर खाने से आमातिसार नष्ट होता है।

(३) मेथी के सूखे साग पानी में भिगो कर अच्छी तरह मल छान कर लू लगे हुए मनुष्य को पिलाने से लाभ होता है।

राई का शाक

यह कडुवा और गरम है। यह कृमि वायु कफ और कंठ के रोगों को दूर करता है तथा स्वादिष्ट और अग्नि को दीप्त (तेज) करने वाला है।

उपयोग

(१) उबाले हुए राई के साग में सेंधा नमक मिला कर पेट पर बांधने से पेट का दर्द दूर होता है।

(२) राई का साग दाल में उबाल कर खाने से अग्नि दीप्त होती है।

(३) राई का प्लास्टर या लेप लगाने से दर्द दूर होता है। यह बहुत गरम होता है इस कारण अधिक देर तक लेप न रखना चाहिए छाले पड़ जाने का डर रहता है और जलन होने लगती है। अगर छाले पड़ जावें तो उन पर घी लगाना चाहिए।

पोदीना

यह कफ और सर्दी को दूर करता है। [illegible] है। [illegible] दस्त को दूर करता है। [illegible] को [illegible] है। [illegible] करता है।

इसमें ८३.५% पानी १.६% [illegible] [illegible] ४.८% [illegible]

०·६% वसा, ८० % कार्बोहाइड्रेट, ० २० % कैलशियम, ०·०८ % फासफोरस, १५ ६ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, २७०० इ० यू० प्रति सौ ग्राम विटामिन ए होता है। शेष विटामिनो का अन्वेषण नही हुआ है।

उपयोग

(१) पोदीना पानी मे पीस कर चीनी मिला कर खाने से हिचकी नष्ट होती है ।

(२) पोदीना की पत्ती और मिश्री पान की तरह खाने से जीभ के छाले नष्ट होते है ।

(३) पोदीना, सोठ, वड़ी इलायची, सौंफ थोडा थोडा लेकर पीस कर छान ले और गरम करके ठडा कर ले। इस जल को थोडा थोडा पिलाने से वमन और प्यास आराम होती है। यह जल पथरी मे रखना चाहिए।

वेत की फुनगी

यह वात और कफ शान्त करता है। यह शीतल होता है। यह ववासीर, पथरी रोग, विसर्प, मूत्रकृच्छ्र, रक्तपित्त, योनि की पीडा, दाह और सूजन मे लाभदायक है। जिन रोगो मे लाभदायक है उन्ही रोगियो को थोडा सा खाना चाहिए। तन्दुरुस्त आदमी कभी कभी खा सकते है।

मकोय

यह चरपरी, शुक्रजनक, त्रिदोष नाशक, कडवी, रसायन, स्वर को सुधारने वाली, स्निग्ध, उष्ण और नेत्रो को लाभकारी है।

इसमें ८२ १ % पानी, २ १ % खनिज पदार्थ, ५ ९ % प्रोटीन, १ ० % वसा, ८ ९ % कार्बोहाइड्रेट, ० ४ % कैलशियम, ० ०७ % फासफोरस, २० ५ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, और ११ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम विटामिन सी होता है। शेष विटामिनो का अन्वेषण नही हुआ है।

खेसारी—चपरी का साग

यह मधुर [illegible] [illegible] नाशक रुचि उत्पन्न करने वाला [illegible] और [illegible] अधिक खाने से [illegible] करता है। [illegible]

इसमें ८४.० % पानी [illegible] % खनिज पदार्थ [illegible] १.० % वसा ८.६ % कार्बोहाइड्रेट [illegible] % कैलशियम [illegible] फासफोरस ७३ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोह [illegible] ग्राम विटामिन ए होता है। [illegible] खाया जाय तो अच्छा है।

धनिया की पत्ती

यह रोचक, दीपन हल्का उष्णवीर्य पाचन [illegible] स्निग्ध मूत्रकारी होता है। इसका पाक मधुर है। खांसी श्वास त्रिदोष वमन तृषा, कृमिरोग और कृशता को नाश करता है।

इसमें ८७.९ % पानी १.७ % खनिज पदार्थ ३.३ % प्रोटीन, ०.६% वसा, ६.५ % कार्बोहाइड्रेट ०.१४ % कैलशियम ०.०६ % फासफोरस, १० मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोह १०३६० से १२६३० इ० यू० तक प्रति सौ ग्राम विटामिन ए विटामिन बी, काफी, १३५ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम विटामिन सी होता है।

सलाद की पत्ती (Letuce)

इसमें ९२.९ % पानी, १.२ % खनिज पदार्थ, २.१ % प्रोटीन, ०.३ % वसा, ३.० % कार्बोहाइड्रेट, ०.०५ % कैलशियम, ०.०३ % फासफोरस, २.० मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोह, २२०० इ० यू० प्रति सौ

ग्राम विटामिन ए, ९० इ० यू० प्रति सौ ग्राम विटामिन बी,, १५ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम विटामिन सी होता है। यह कच्चा ही खाने की चीज है।

पटुवा का साग

यह वायु को कुपित करता है, रक्तपित्त नाशक और विष्टम्भी है।

इसमें ८६ २ % पानी, १ ० % खनिज पदार्थ, १·७ % प्रोटीन, १ १ % वसा, १० % कार्बोहाइड्रेट, १८ % कैलशियम, ०·०४% फासफोरस, ५ ४ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा होता है। विटामिनो का ठीक अन्वेषण नही हुआ है।

ब्राह्मी

यह स्मरणशक्ति बढाने वाली, मधुर, हलकी, कषाय, दस्तावर, पाक मे मधुर, उमर बढाने वाली, रसायन और स्वर शोधक है। इसके सेवन मे रक्तदोष, खाँसी, प्रमेह, पाण्डु, कोढ, विषदोष, सूजन और ज्वर नष्ट होते हैं। कुछ लोग इसे पीस कर पीते है।

गोभी के फूल

गोभी कफ-पित्त को नष्ट करती है। यह हलकी, कडवी, कषैली, शीतल तथा हृदय को लाभदायक होती है।

इसमें ८९ ४ % पानी, १ ४ % खनिज पदार्थ, ३ ५ % प्रोटीन, ० ४ % वसा, ५ ३ % कार्बोहाइड्रेट, ० ०३ % कैलशियम, ० ०६% फासफोरस, १ ३ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, ३८ इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, ११० इ० यू० विटामिन बी, प्रति सौ ग्राम, ६६ मिली-ग्राम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता है।

उपयोग

गोभी की [illegible]
[illegible]

गोभी के पत्ते

[illegible]

गोभी के डंठल [illegible] गूदा कच्चा भी खाया जाता है। [illegible] जा सकता है।

गोभी के कई भेद होते हैं। जैसे गाँठ गोभी [illegible] गुण नीचे लिखे हैं।

गाँठ गोभी—यह कफ पित्त वात को शान्त [illegible] मधुर शीतल और भारी होती है। यह रूखी भेदक स्वच्छ और ग्राहक होता है। इसकी जड़ जमीन के अन्दर बैठती है। पर स्वाद गोभी से मिलता जुलता है।

पातगोभी

इसको करमकल्ला भी कहते हैं। यह कफ, पित्त, प्रमेह, खांसी और रक्त दोष को नष्ट करती है। हलकी, पाचक, दीपन और मधुर होती है और पाक में तीखी है।

इसमें ९०.२ % पानी, ०.९ % खनिज पदार्थ, १.८ % प्रोटीन, ०.१ % वसा, ६.३ % कार्बोहाइड्रेट, ०.०३ % कैलशियम, ०.०५ % फासफोरस, ०.८ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लौह, २०० इंटर नैशनल यूनिट प्रति सौ ग्राम विटामिन ए, ५० इ० यू० विटामिन बी, प्रति सौ ग्राम, १२४ मिलीग्राम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता है।

इसका ऊपर का पत्ता भीतर के पत्ते की अपेक्षा अधिक गुणकारी होता है। ऊपर का पत्ता फेंकना न चाहिए।

वनगोभी

यह कफ, खाँसी, पित्त और रक्त दोष को शान्त करती है, सब प्रकार के विषो को हरण करने वाली है और वात उत्पन्न करती है। यह शीतल, हलकी और कडवी है।

उपयोग

घी मे बना हुआ वनगोभी का शाक जिसमे सिर्फ नमक पडा हो ववासीर मे लाभदायक होता है।

सुपूनक (चौपतिया)

यह शीतवीर्य, मलसग्राही, (दस्त बाँधने वाला) विदाही, (जलन पैदा करने वाला, लघु (हलका) कषाय, मधुर रस, रूक्ष, अग्निदीपक, वीर्य-वर्धक, रुचिप्रद, मेधा जनक (बुद्धि उत्पन्न करने वाला) रसायन (रोग और बुढापा दूर करने वाला) और नीद लाने वाला होता है। यह तीनो दोषो—वात, पित्त, कफ—ज्वर, श्वास, प्रमेह, कुष्ठ और दाहनाशक है।

सरसो का शाक

यह तीनो दोषो को शान्त करता है, विदाही, गरम, रूखा और भारी होता है। इससे पेशाव और मल अधिक होता है। यह क्षार और लवण रस युक्त होता है। आयुर्वेद के मत से सब शाको में यह रद्दी शाक है। पजावी और गरीब देहाती लोग इसे खूब खाते है।

इसमे ८४ ६ % पानी, २ ५ % खनिज पदार्थ, ५ १ % प्रोटीन, ०·४ % वसा, ७ १ % कार्वोहाइड्रेट, ० ३७ % कैलशियम, ०·११ %

तरकारी बनाई जाती है। बीज बहुत सोधा और स्वादिष्ट होता है। कटहल तन्दुरुस्त आदमी को कभी कभी खाना चाहिए। रोगियो के खाने लायक यह नही है। इसकी एक और जाति होती है उसे कटहरी कहते है।

इसमे ८४० % पानी, ०९ % खनिज पदार्थ, २६ % प्रोटीन, ०·३ % वसा, ९४% कार्बोहाइड्रेट, ००३ % कैलशियम, ००४% फासफोरस, १७ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा होता है। इसके विटामिनो की जाँच नही हुई है।

कटहल के बीज

यह वीर्यवर्द्धक, मधुर, भारी (देर में पचने वाला) मल को बाँधने वाला और मूत्र साफ लाने वाला है।

इसमे ५१६ % पानी, १५ % खनिज पदार्थ, ६६ % प्रोटीन, ०·४ % वसा, ३८४ % कार्बोहाइड्रेट, ००५ % कैलशियम, ०·१३ % फासफोरस, १·२ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा होता है। इसके विटामिनो की जांच नही हुई है।

बड़हर

कच्चा बडहर विष्टम्भी, गरम, भारी, खट्टा, जठराग्नि को नष्ट करने वाला, खून बढाने वाला त्रिदोषवर्द्धक, और आँखो के लिए हानिकारक हैं। इसका दूध के साथ विरोध है। जब तक खाया हुआ बडहर पच न जाय, दूध न पीना चाहिए और न दूध की बनी चीजे खानी चाहिए। इसके फूल की तरकारी बनती है, यह कुछ खट्टा होता है।

केला

कच्चा केला स्वादु, शीतल, विष्टम्भी, कफनाशक, भारी और स्निग्ध

होता है। यह क्षत (फेफड़े का घाव), क्षय, रक्तपित्त दाह वादी और तृषा को नष्ट करता है। कच्चा केला हानिकर होता है। उसको या तो उबाल कर खाना चाहिए या पाल डालकर पका लेना चाहिए। केला के साथ मठा और दही का सयोग अच्छा नहीं है।

इसमें ७३ ४ % पानी, ० ७ % खनिज पदार्थ, १ १ % प्रोटीन ० १ % वसा २४ ७ % कार्बोहाइड्रेट, ० ०१ % कैलशियम ० ०३ % फासफोरस, ० ५ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, १२४ इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, विटामिन बी, बहुत ही कम, ६ मिलीग्राम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता है।

केले का फूल

यह मधुर चिकना, भारी, कसैला, शीतल और स्निग्ध है। यह रक्त-पित्त, क्षय और वातपित्त नाशक है।

हरफारेवड़ी

यह भारी, रूक्ष, अम्ल, रोचक, स्वादु, विशद और कसैला होता है।

ककड़ी

यह भारी रूक्ष मधुर शीतल पित्त को शान्त करने वाली, रुचिकर्ता, और श्रम को पैदा करने वाली है। यह कच्ची भी खाई जाती है और पका कर भी। ककड़ी कड़वी भी होती है वह नहीं खाई जाती है।

इसमें ९६ ४ % पानी, ० ३ % खनिज पदार्थ ० ४ % प्रोटीन ० १ % वसा, २ ८ % कार्बोहाइड्रेट, ० ०१ % कैलशियम ०.०३ % फासफोरस, १ ५ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, विटामिन ए नाममात्र ३० इ० यू० प्रति सौ ग्राम विटामिन बी, , ७ मिलीग्राम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता है।

खीरा

यह शीतल, स्वादिष्ट और हलका होता है। बिलकुल मुलायम खीरा दाह, रक्तपित्त, पित्त और तृषा को दूर करता है।

खरबूजा

यह बल बढाने वाला, स्निग्ध, वृष्य, कोठे को शुद्ध करने वाला, मूत्र लाने वाला, भारी, शीतल, पित्त और वात नष्ट करने वाला होता है। कच्चे खरबूजे की तरकारी बनती है।

सिंघाड़ा

यह शीतल, स्वादु, गुरु, वृष्य, कषैला, ग्राही, शुक्रकारक, वात और कफकारक, पित्त, रुधिर विकार और दाह नष्ट करने वाला है। यह कच्चा भी खाया जाता है और उबाल कर भी। इसकी तरकारी भी अच्छी बनती है। कही कही लोग मसाला और कडवा तेल डालकर अँचार बनाकर रखते है। इसका अँचार स्वादिष्ट होता है।

इसमें ७०·० % पानी, १ १ % खनिज पदार्थ, ४ ७ % प्रोटीन, ० ३ % वसा, २३ ९ % कार्वोहाइड्रेट, ० ०२ % कैलशियम, ०·१५ % फासफोरस, ० ८ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, और २० इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम होता है। शेष विटामिनो की जाँच नही हुई है।

कोंहड़ा

यह वात कुपित करता है, मन्दाग्नि बढाता है, पित्त उत्पन्न करता और कफ नाशक है। स्वादिष्ट और भारी होता है। कोहडे का ही भेद सफेद कोहडा है जिसे पेठा कहते है किन्तु दोनो के गुणो में बहुत अन्तर है, पीले कोहडे को काशीफल भी कहते है। यह रोगी के खाने की चीज नही है।

उपयोग

नागफल का उबटन दंश पर लगाने से बिच्छू का विष दूर हो जाता है।

पेठा (सफेद कुम्हड़ा)

पेठा वीर्य को बढ़ाता है और मूत्र के विकार को नष्ट करता है। यह वृष्य, भारी तथा शीतल है और रक्तपित्त को शान्त करता है और अम्ल पित्त (Acidity) में लाभदायक है।

इसमें ९६.०% पानी ०.३% खनिज पदार्थ ०.४% प्रोटीन ०.१% वसा ३.२% कार्बोहाइड्रेट ०.०३% कैल्शियम ०.०२% फासफोरस, ०.५ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा विटामिन ए नाम मात्र विटामिन बी, २१ इं० यू० प्रति सौ ग्राम और विटामिन सी १ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम होता है।

उपयोग

(१) पेठा के रस में चीनी मिला कर खाने से अम्लपित्त शान्त होता है।

(२) पेठा का रस शराब और कोदो के नशा को दूर करता है।

(३) पेठा का बीज पीस कर नाभी के नीचे लेप लगाने से रुका हुआ पेशाब खुल जाता है।

(४) कोदो और मैनफल के कारण उन्मत्त रोगी को आधा तोला पेठे का रस और तीन माशा शहद एक में मिला कर पिलाना चाहिए। इससे मद (नशा) उतर जाता है।

(५) कुल पिसा पेठे का बीज ६ माशे और कूट का चूर्ण डेढ़ माशे लेकर ३ माशे शहद में डाल कर खूब मिलावे और चाट जाय। इससे उन्माद रोग नष्ट हो जाता है।

(६) पेठे और खीरे के बीज पानी मे पीस कर पेडू पर लेप करने से रुका हुआ पेशाव खुल जाता है और पेशाव आ जाने से रोगी की सब तकलीफ दूर हो जाती है।

(७) पेठे के रस मे गुड और जवाखार डाल कर खाने से पेशाव की रुकावट दूर होती और पेशाव मे शर्करा आना और पथरी रोग नष्ट हो जाते है।

गूलर

गूलर कफ, पित्त और रुधिर के विकारो को दूर करने वाली, मधुर, शीतल, भारी, रूक्ष और कषैली होती है। घाव से मवाद निकाल कर उसको भरती है। इसका उबाल कर भर्ता भी बनाया जाता है और तरकारी भी। यह खाने मे रूखी लगती है पर बहुत गुणकारी है।

तरोई

तरोई की दो किस्मे है पहली मीठी तरोई और दूसरी कडवी तरोई।

तरोई पित्त को शान्त कर कफ और वात को बढाती है। अग्नि को दीप्त करती है। यह मधुर और शीतल होती है। इसका छिलका न निकालना चाहिए।

कडुवी तरोई कफ, पित्त शान्त करती है और वात उत्पन्न करती है। पाक मे कटु होती है। यह सारक और कय कराने वाली होती है। इसका शाक कडवेपन के कारण नही खाया जाता। मीठी तरोई ही शाक के लिए लेनी चाहिए।

इसमे ९५.४ % पानी, ०.३ % खनिज पदार्थ, ०.५ % प्रोटीन, ०.१ % वसा, ३.७ % कार्वोहाइड्रेट, ०.०४ % कैलशियम, ०.०४ % फासफोरस, १.६ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, ५६ इ० यू० विटामिन

तीते परवल की पत्ती कफ और पित्त को शान्त करती है। इसका फल तीनो दोषो का नाश करता है।

तरकारी मीठे परवल की ही बनाई जाती है। उम्दा तरकारियो मे इसका पहला स्थान है। यह तरकारी रोगी भी खाते हैं और निरोगी भी। मौसिम मे खूब खाना चाहिए। इसका छिलका नही उतारना चाहिए।

इसमे ९२ ३ % पानी, ० ५ % खनिज पदार्थ, २ ० % प्रोटीन, ०·३ % वसा, १·९ % कार्वोहाइड्रेट, ०·०३ % कैलशियम, ०·०४ % फासफोरस, १ ७ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा होता है। इसके विटामिनो की जाँच नही हुई है।

उपयोग

(१) कड़ुवा परवल खूब बारीक पीस कर पिलाने से विप उतर जाता है। इससे कय होती है और विप निकल जाता है।

(२) कडवे परवल की जड़ की नस्य (सुँघनी) सूँघने से सर्प का काटा हुआ रोगी वच जाता है।

(३) कडवे परवल की पत्ती पानी मे पीस कर कपडे से छान ले। इस रस को सिर पर लगाने से सिर पर बाल निकल आते है।

(४) कड़ुवा परवल और नीम की पत्ती पानी मे उबाल कर उस पानी से फोडा धोना चाहिए। इससे घाव साफ होकर जल्द भरता है।

तुम्बी

इसको लौकी भी कहते है। तुम्बी कफ और पित्त को शान्त करती है। यह धातु को पुष्ट तथा गाटा करती है। एवं वृष्य, रुचिकारी तथा भारी है। एक प्रकार की कडवी लौकी भी होती है उसकी तरकारी नही बनती और न खाई जाती है। लौकी कच्ची भी खाई जा सकती है। कभी कभी भयकर रोग जैसे—राजयक्ष्मा—तक कच्ची लौकी के पथ्य

पर रहने से आराम हो जाते हैं।

इसमें ९२.६% पानी, ०.६% खनिज पदार्थ, १.४% प्रोटीन, ०.१% वसा, ५.३% कार्बोहाइड्रेट, ०.०१% कैलसियम, ०.०३% फासफोरस, ०.७ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, ८४ इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, २० इ० यू० विटामिन बी, प्रति सौ ग्राम, २ मिलीग्राम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता है।

उपयोग

(१) रक्तपित्त में लौकी की तरकारी खानी चाहिए।

(२) लौकी की तरकारी नवीन ज्वर में लाभदायक होती है। केवल उबाल कर बिना नमक मसाले के खानी चाहिए।

नेनुआ

यह वात उत्पन्न करता है और आध्मान कारक, रूक्ष, स्निग्ध और मधुर होता है। यह कृमि रोग (पेट में कीड़े) उत्पन्न करता है तथा कफ (खांसी) नाशक है। नेनुआ और मूली मिलाकर तरकारी बनाई जाती है। यह अधिक स्वादिष्ट और लाभदायक हो जाती है। कड़ुवा नेनुआ नहीं खाना [illegible]।

सतपुतिया

यह रुच को बढ़ाता और शीतल है। [illegible] दूसरी तरकारी है। [illegible] में यह खानी चाहिए।

कुन्दरू का फूल कामला, खुजली और पित्त को शान्त करता है।

इसकी जड़ धातु बढ़ाती है। हाथ-पाँव का दाह, भ्रम और वमन को नष्ट करती है। यह शीतल होती है और प्रमेह को दूर करती है।

कुन्दरू में ९३ १ % पानी, ० ५ % खनिज पदार्थ, १ २ % प्रोटीन, ० १ % वसा, ३ ५ % कार्बोहाइड्रेट, ० ०४ % कैलशियम ० ०३ % फासफोरस, १ ४ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, २६० इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, २८ मिलीग्राम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता है। शेष विटामिनो की जाँच नही हुई है।

भिंडी

यह मलरोधक, रुचिकारक, वृष्य, अम्ल और गरम होती है। इसकी तरकारी बनती है और यह कच्ची भी खाई जाती है। मुलायम भिण्डी ही काम लायक होती है। यह बहुत ही धातु पौष्टिक है। प्रातःकाल २-३ भिंडी खानी चाहिए। यह तन्दुरुस्त आदमियो के खूब खाने की चीज है।

इसमे ८८ ०% पानी, ० ७% खनिज पदार्थ, २ २% प्रोटीन, ० २% वसा, ७ ७ % कार्बोहाइड्रेट, ० ०६ % कैलशियम, ० ०८ % फासफोरस, १ ५ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, ५८ इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ गाम, २१ इ० यू० विटामिन बी$_1$ प्रति सौ ग्राम, विटामिन बी$_2$ काफी, १६ मिलीग्राम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता है।

खेखसा

यह तीनो दोषो को शमन करता है। अग्नि दीपन करता है और कड़वा होता है।

खेखसा का पत्ता तीनो दोषो को शान्त करता है, और वीर्य बढाता है। यह बवासीर, हिचकी, खाँसी और श्वास को नष्ट करता है।

खेखसा का फल तीनो दोषो को शान्त करता है। खांसी, प्रमेह और श्वास में लाभदायक है। गुल्म और शूल रोग को नष्ट करता है और पाक मे कटु होता है। यह अग्नि दीपन करता है, हृदय की पीडा शान्त करता है।

उपयोग

(१) खेखसा की तरकारी प्रमेह और अरुचि को दूर करती है।

(२) खेखसा की जड पानी के साथ सिल पर पीस कर बिच्छू के काटे हुए स्थान पर लगाने से विष उतर जाता है।

(३) ककोडे (खेखसा) की गांठ का चूर्ण चीनी के साथ लेने से खूनी बवासीर आराम हो जाता है।

(४) खेखसा की जड विष नाशक है। यह सर्प विष को नष्ट करती है।

चिचिंडा

यह वात-पित्त नाशक, बलकारी, पथ्य और रुचि उत्पन्न करने वाला है। यह अत्यन्त हितकर है। यह परवल से गुण मे किंचित ही कम है।

इसमें ९४.१% पानी, ०.७% खनिज पदार्थ, ०.५% प्रोटीन, ०.३% वसा, ४.४% कार्बोहाइड्रेट, ०.०५% कैलशियम, ०.०२% फासफोरस, १.३ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, १६० इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, और विटामिन सी नाममात्र होता है। शेष विटामिनो की जांच नही हुई है।

करेरुआ

यह वायुगोला, कफ, कृमि, बवासीर और पित्त को शान्त करता है। यह जठराग्नि तथा रुचि को बढाता है और वृष्य तथा बलदायक है।

सहिजन

सहिजन आँखो को लाभकारी है, और रक्तपित्त को कुपित करता है। यह दाह उत्पन्न करने वाला, सग्राही और शुक्र (वीर्य) पैदा करने वाला होता है तथा दीपन, रोचन और मधुर है। इसकी फली, फूल और पत्ती तीनो की तरकारी बनती है।

सहिजन की पत्ती

यह वात और कफ को शान्त करती है, गरम और दीपन होती है। यह कृमि रोग नाशक है।

इसमे ७५.० % पानी, २.३ % खनिज पदार्थ, ६.७ % प्रोटीन, १.७ % वसा, १३.४ % कार्बोहाइड्रेट, ०.४४ % कैलशियम, ०.०७ % फासफोरस, ७.० मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, ११३३० इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, ७० इ० यू० विटामिन बी, प्रति सौ ग्राम, २२० मिलीग्राम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता है।

सहिजन की फली

यह कफ पित्त शान्त करती है और कषैली होती है। यह क्षय, गुल्म, कृमि और शूल को नष्ट करती है।

इसमें ८६.६ % पानी, २.० % खनिज पदार्थ, २.५ % प्रोटीन, ०.१ % वसा, ३.७ % कार्बोहाइड्रेट, ०.०३ % कैलशियम, ०.११ % फासफोरस, ५.३ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, १८४ इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, १२० मिलीग्राम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता है। शेष विटामिनो की जाँच नहीं हुई है।

उपयोग

(१) सहिजन की छाल का काढा हिचकी को बन्द करता है।

(२) सहिजन के पत्तो को पीस कर आँखो पर रख कर पट्टी बाँधने से आँख की पीडा जाती रहती है।

(३) सहिजन की छाल का रस गरम कर कान मे डालने से कान का दर्द आराम हो जाता है।

(४) सहिजन की छाल का रस, रीठा का रस और कडवी तरोई का रस एक मे मिला कर ऊपर से काली जीरी का चूर्ण डाल कर पिलावे। इससे सर्प विष निवारण होता है।

(५) सहिजन की छाल का रस और दूध एक मे मिलाकर पीने से सखिया का विष उतरता है।

(६) सहिजन की छाल का चूर्ण घी मे मिलाकर गरम कर अण्डकोष पर लेप करने से कफ और वात से उत्पन्न हुई सूजन नष्ट हो जाती है।

(७) सहिजन की जड पीस कर कपडे से छान कर शहद मिला कर चाटने से अन्तर्विद्रधि (भीतरी फोडे) मे लाभ होता है।

(८) सहिजन की पत्ती और कडवा तेल समान भाग लेकर पीसे और चोट पर लेप करे। यह लेप चोट में लाभ पहुँचाता है।

(९) सहिजन की जड की छाल पीस कर दाद पर लेप करने से दाद नष्ट होती है।

कौंच (केवाँच)

कौंच वात, कफ और रक्तपित्त को शान्त करता है। यह [illegible] और कफदोष नाशक है। इसकी फली की तरकारी बनती है। इसमें रोयें होते हैं। शरीर में ये रोयें यदि लग जावें तो खुजली उत्पन्न हो जाती है। पहले इनको उबाल कर [illegible] तरकारी बनाई जाती है। इसकी तरकारी बडी पौष्टिक समझी जाती है। [illegible] आदमियो के खाने की चीज है। बीमार [illegible]।

उपयोग

(१) कौंच का बीज जल मे पीस कर, दिन मे कई बार, वद पर लेप करने से वद अच्छी हो जाती है।

(२) कौंच के बीज को पीस कर बिच्छू के डक मारे हुए स्थान पर लगाने से बिच्छू का जहर शान्त हो जाता है।

(३) कौंच के बीज, गोखरू, सतावर और विदारीकन्द का चूर्ण बनाकर बराबर की मिश्री मिला दे और अपने अग्नि बल के अनुसार खावे। इससे बल वीर्य बढता है और शरीर मे ताकत आती है।

करैला

करैला दस्तावर, कडवा, शीतल और हलका होता है। यह बादी नही करता है। खून के विकार, कफ, पित्त, ज्वर, कृमिरोग, प्रमेह और पाण्डु रोगो को समूल नष्ट करता है। क्वार मे करैले की तरकारी हानिकर होती है।

इसमे ९२ ४ % पानी, ० ८ % खनिज पदार्थ, १ ६ % प्रोटीन, ० २ % वसा, ४ २ % कार्बोहाइड्रेट, ० ०३ % कैलशियम, ० ०७ % फासफोरस, २२ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, २१० इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, २४ इ० यू० विटामिन बी, प्रति सौ ग्राम, विटामिन बी, बहुत कम और ८८ मिलीग्राम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता है।

छोटा करैला

इसमें ८३ २% पानी, १ ४% खनिज पदार्थ, २ ९% प्रोटीन, १ ० % वसा, ९ ८ % कार्बोहाइड्रेट, ० ०५ % कैलशियम, ० १४ % फासफोरस, ९·४ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, २१० इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, २४ इ० यू० विटामिन बी, प्रति सौ ग्राम, विटामिन बी, बहुत कम और विटामिन सी ८८ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम होता है।

उपयोग

(१) करैले की पत्ती का रस और जीरे का चूर्ण एक में मिला कर शीतज्वर में पिलाना चाहिए।

(२) हल्दी का चूर्ण और करैले के पत्ते का रस पिलाने से कय होती है और इससे बच्चो का अफरा (पेट फूलना) शान्त हो जाता है।

(३) करैले की जड पीस कर कुछ दिन तक लगातार पिलाने से पारे का फूट निकलना आराम होता है।

(४) करैले की पत्ती के रस में काली मिर्च पीस कर आंखो में आंजने से रतौंधी अच्छी हो जाती है। तीन दिनो तक यह अंजन लगाना चाहिए।

(५) करैले के पत्तो का अथवा करैले का रस एक छोटी चमची भर थोडी शकर मिला कर पीने से बवासीर मे लाभ होता है।

(६) करैला के पत्ते का रस, गाय का घी और पित्तपापडे का रस तीनो को एक मे मिलाकर सिर पर लेप लगाने से पित्त से उत्पन्न सिर दर्द फौरन हलका हो जाता है।

(७) करैला का रस गरम कर कान मे छोडने से कान का दर्द दूर हो जाता है।

बैंगन

बैंगन कफ को शान्त करता है। शुक्र (वीर्य) को बढाता है। ज्वर और वात को नष्ट करता है। यह तीक्ष्ण, उष्ण, पाक मे कटु और रुचि उत्पन्न करने वाला तथा हलका होता है।

बतिया बैंगन पथ्य होता है। जिसमे बीज पड जाते है वह उतना गुणकारी नही होता। यह कच्चा भी खाया जा सकता है। इसका छिलका न उतारना चाहिए। मुलायम बतिया बैंगन ही खरीदना चाहिए।

डाल का पका बैंगन पित्त उत्पन्न करता है और भारी होता है।

कच्चा बैंगन कफ-पित्त शान्त करता है।

इसमें ९१ ५ % पानी, ० ५ % खनिज पदार्थ, १ ३ % प्रोटीन, ० ३ % वसा, ६ ४ % कार्बोहाइड्रेट, ० ०२ % कैलशियम, ० ०६% फासफोरस, १ ३ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, ५ इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, १५ इ० यू० विटामिन बी, प्रति सौ ग्राम, विटामिन बी, काफी, और २३ मिलीग्राम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता है।

उपयोग

(१) धतूरे के विष को नष्ट करने के लिए बैंगन का तीन तोला रस पीना चाहिए। यह रस कई बार पीना चाहिए।

(२) बैंगन भून कर सुहाता सुहाता गाँठो पर बाँधने से गाँठ का दर्द जाता रहता है।

(३) बैंगन और पोस्ता, कुचल कर पानी मे औटे। इसी पानी से हाथ-पाँव धोवे। इससे शीत के पसीने बन्द हो जाते हैं।

(४) बैंगन की जड पानी के साथ घिसकर आँखो में लगाने से आँख की फूली नष्ट हो जाती है।

(५) बैंगन भून कर और उसमे हल्दी और प्याज मिला कर चोट पर बाँधने से चोट का दर्द दूर होता है।

सेम

हरी और सफेद—दोनो सेम मधुर, मेधाजनक (बुद्धि बढाने वाली) दीपन और कसैली होती है।

काली सेम अरुचि का नाश करती है। यह पित्त नाशक, कड़वी, मधुर, शीतल और भारी होती है।

गोजिया सेम अग्नि को मन्द करती है। वात नाशक है। शुक्र का नाश करती है। यह कफ पित्त उत्पन्न करने वाली, गरम, वृष्य, रुचिकारक,

और भारी होती है। तन्दुरुस्त आदमियों को कभी कभी खानी चाहिए।

इसमें ८२.४% पानी १.०% खनिज पदार्थ, ४.५% प्रोटीन ०.१% वसा, १०.०% कार्बोहाइड्रेट ०.०५% कैलसियम ०.०६% फासफोरस, १.६ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, और १२ मिलीग्राम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता है। शेष विटामिनों की जांच नहीं हुई है।

ग्वार की फली (बनसेम)

यह वात, कफ उत्पन्न करती है, पित्त शान्त करती है। रुखी, भारी और दस्तावर होती है।

इसमें ८२.५% पानी, १.४% खनिज पदार्थ, ३.७% प्रोटीन ०.२% वसा, ६.६% कार्बोहाइड्रेट, ०.१३% कैलसियम, ०.०५% फासफोरस, ५.८ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, ३३० इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, और ४६ मिलीग्राम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता है। शेष विटामिनों की जांच नहीं हुई है।

सेमर का फूल

सेमर का फल कफ को नष्ट करता है और वादी को कुपित करता है। पित्त बढ़ाता है यह भारी और मन्दाग्निकारक है।

उपयोग

सेमल के फूलों का साग घी में छौंक कर सेंधा नमक डाल कर खाने से प्रदर रोग को दूर करता है।

कचूरी

कचूरी का फल कफ और पित्त को उत्पन्न करता है। यह रुचि

शान्त करता है, रुधिर विकार और वादी के विकार को दूर करता है। यह स्तम्भनकर्ता, स्वादिष्ट, भारी और शीतल होता है।

टिंडा

टिंडा मूत्र और पथरी रोग को दूर करता है। कफ और पित्त शान्त करता है। यह रूक्ष, रुचिकारी, वातल, दस्तावर और शीतल होता है।

इसमें ९२ ३ % पानी, ० ६ % खनिज पदार्थ, १ ७ % प्रोटीन, ० १ % वसा, ५ ३ % कार्बोहाइड्रेट, ० ०२ % कैलशियम, ० ०३ % फास-फोरस ० ९ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, २८ इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम होता है। शेष विटामिनो की जाँच नहीं हुई है।

सुअरा सेम

यह सेम जठराग्नि को मन्द करती है। वात नाशक और कफ पित्त बढाने वाली होती है। यह वृष्य तथा रुचिकारी है और मल को बाँधती है।

अगस्त

अगस्त वात पैदा करने वाला, कडवा, शीतल तथा रूक्ष होता है। इसके फूलो का शाक बनता है।

इसमें ७६ ७ % पानी, ३ १ % खनिज पदार्थ, ८ ४ % प्रोटीन, १ ४ % वसा, ८ २ % कार्बोहाइड्रेट, १ १३ % कैलशियम, ० ०८ % फासफोरस, ३ ९ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोह, ९००० इ० यू० विटा-मिन ए प्रति सौ ग्राम होता है। शेष विटामिनो का अन्वेषण नहीं हुआ है।

उपयोग

(१) इसके पत्तो का रस हींग के साथ सुंघाने से चौथैया ज्वर दूर हो जाता है।

(२) अगस्त के पत्तो की पुलटिस बांधने से सूजन और चोट में लाभ होता है।

(३) इसके फूलों का साग खाने से रतौंधी दूर होती है।

(४) इसके पत्ते का रस मलने से खुजली मिटती है।

(५) इनके पत्तो के रस की नास लेने से सिर का दर्द और जुकाम नष्ट होता है।

बोड़ा (लोबिया)

यह तीन प्रकार का होता है—लाल, सफेद और काला। जितना दाना बड़ा होता है वह उतना ही उत्तम है। यह गुरु, मधुर, कषाय, तृप्तिकारक, सारक (दस्त लाने वाला) रूक्ष, वायुवर्द्धक, रुचिप्रद, स्तन्यजनक (दूध बढाने वाला) और अत्यन्त बलदायक होता है।

नीबू

यह वातनाशक, हलका, दीपन, खट्टा और पाचक होता है, कीडो को नष्ट करने वाला, पेट के दर्द को दूर करने वाला, रुचि उत्पन्न करने वाला है। मन्दाग्नि, हैजा, क्षयरोग, विष विकार और कब्जियत में इसका खूब प्रयोग करना चाहिए।

इसमे ८४ ६% पानी, ० ७% खनिज पदार्थ, १ ५% प्रोटीन, १·०% वसा, १० ६% कार्बोहाइड्रेट, ० ०६% कैल्शियम, ०·०२% फासफोरस, ० ३ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, २६ इ० यू० प्रति सौ ग्राम विटामिन ए होता है और इसके रस में ६३ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम विटामिन सी होता है। शेष विटामिनो की जाँच नहीं हुई है।

नीबू बहुत ही स्वास्थ्यवर्द्धक है। पानी में नीबू का रस मिलाकर प्रति दिन पीने से स्वास्थ्य बढता है और रोगनाशक शक्ति बढती है। दाल और तरकारी मे मिलाकर खाने से चीजें तो स्वादिष्ट हो ही जाती है जल्दी

पचती भी है। हैजे के दिनो मे इसका इस्तेमाल न भूलना चाहिए। चीनी के साथ इसका रस हैजे की दवा हो जाता है। एकजीमा और दाद पर इसका रस लगाने से लाभ होता है। इसका रस हाथ पाँव मे लगाने से हाथ पाँव नही फटते। कीमती फेस क्रीम से भी यह अच्छी चीज है। इसकी शाक तरकारी नही बनती पर शाक तकारियो का जायका बढाने के काम मे यह आता है।

लाल मिर्च

यह पित्त बढाने वाली, कफ नष्ट करने वाली, दाह उत्पन्न करने वाली, है और अजीर्ण, तन्द्रा, विषूचिका, मोह, प्रलाप, व्रण, स्वरभेद और अरुचि को दूर करने वाली है। नाडी की गति यदि क्षीण हो गई हो, इन्द्री शक्ति नष्ट हो गई हो और घोर सन्निपात रोग हो तो भी इसका उपयोग अत्यन्त लाभदायक होता है। इसके फल की मात्रा एक रत्ती है।

इसमे १० ० % पानी, ६ १ % खनिज पदार्थ, १५ ९ % प्रोटीन, ६ २ % वसा, ३१ ६ % कार्बोहाइड्रेट, ० १६ % कैलशियम, ० ३७% फासफोरस, २ ३ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, ५७६ इ० यू० प्रति सौ ग्राम विटामिन ए, और ५१ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम विटामिन सी होता है। शेप विटामिनो की जांच नही हुई है।

हरा मिर्चा

इसमे ८२ ६ % पानी, १ ० % खनिज पदार्थ, २, ९ % प्रोटीन, ०·६ % वसा, ६·१ % कार्बोहाइड्रेट, ० ०३ % कैलशियम, ० ०८% फासफोरस, १ २ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, ४५४ इ० यू० प्रति सौ ग्राम विटामिन ए, १११ मिलीगाम प्रति सौ ग्राम विटामिन सी होता है। शेप विटामिनो की जाँच नही हुई है।

मिर्चा सूखा भी खाया जाता है और हरा भी। हरी मिर्च अगर अधिक

खाई जाय तो जलन्धर (जलोदर) रोग उत्पन्न होता है और पित्त के बिगड जाने से अनेक रोग उत्पन्न होते हैं। हरी मिर्च भोजन मे रुचि उत्पन्न करती है और कुछ दिन सेवन करने से प्रमेह मे लाभ होता है। सूखे मिर्च लाल और पीले दो रग के होते हैं। मिर्चा कच्चा ही दांत से चबा कर खाया जाय तो अधिक गुणकारी होता है लेकिन अधिक मिर्चा खाने से बलवीर्य की हानि होती है। घी मे भून कर या नमक और खटाई के साथ थोडी मात्रा मे मिर्चा लाभकारी होता है। लाल मिर्च रूखी होती है और कफ के रोगो को दूर करती है। पीली मिर्च गरम है, बलवर्द्धक है और शरीर की सर्दी को दूर करती है। यह वात पित्त कफ को समान अवस्था मे रखती है। मक्खन के साथ खाने से दुष्ट बाई का रोग दूर होता है। दही और मठे मे मे डाल कर खाने से शरीर पुष्ट होता है और कीडे मर जाते हैं। हरी धनिया के फूल और लाल मिर्च एक मे खाय तो जोडो का दर्द दूर हो जाता है। मिर्चा दो चार रत्ती से ज्यादा नही खाना चाहिए। कही कही लोग मिर्च की तरकारी बना कर खाते है।

अध्याय १०

कन्द शाक

इनका खाने वाला भाग भूमि के अन्दर होता है इसी कारण इनको कन्द शाक कहते है। भूमि के भीतर दबे रहने के कारण उन पर सूर्य की किरणें नही पडती परन्तु डाल पत्तियो पर जो धूप पडती है उसका बहुत कुछ असर उनपर भी पडता है। ये देर मे पचने वाले होते है। इनमे प्राय विटामिन ए की कमी रहती है। खनिज लवण इनमे होते है और विटामिन बी भी पाये जाते है। पीली गाजर मे विटामिन ए पाया जाता है। पीले रग के फल और शाक तरकारियो मे चाहे वे कन्द ही क्यो न हो यह विटामिन पाया जाता है। इनमे विटामिन सी भी होता है। आग पर पकाने से इनका विटामिन नष्ट हो जाता है। इनका छिलका उतारने से ये कम गुण वाले हो जाते है, विशेषकर आलू। अगर आलू का छिलका उतारना ही हो तो उबालकर छील लेना चाहिए। कुछ कन्द शाक जैसे अरुई, बण्डा, आदि बहुत देर में पचते और कब्ज करते हैं तथा आंव पैदा करते है। वे सर्वसाधारण के खाने योग्य नही। ऐसे कन्द तन्दुरुस्त लोग कभी कभी खा सकते है।

आलू

आलू रूक्ष तथा दुर्जर है और रक्तपित्त को नष्ट करता है। यह शीतल, भारी, मधुर, विष्टम्भी और मल मूत्र उत्पन्न करने वाला है। यह रोगियो के काम की चीज नही है। तन्दुरस्त आदमियो को ही खाना

दोपकारक है। इसके खाने से ज्वर, वमन, अतीसार, और कफ के रोग उत्पन्न होते है। आयुर्वेद मे यही शाक सस्वेदज कहलाता है।

मूली

कड़ी और मोटी मूली कफ, वात, गुल्म और कृमि रोग को शान्त करती है, ग्राही (काविज), गरम और तीक्ष्ण होती है।

मुलायम मूली

यह तीनो दोपो, दाह, शूल, वात और कफ को शान्त करती है। मूत्रदोप, खाँसी और श्वास को दूर करती है। आम, पीनस और उदर रोग को नष्ट करती है। यह खारी, कडवी और अग्निदीपन (तेज करने वाली) होती है, एव मधुर, पाचक और ग्राही (काविज) है। इनसे शरीर मे वल आता है और भोजन मे रुचि उत्पन्न होती है।

मूली सफेद

इसमे ६४ ४ % पानी, ० ६ % खनिज पदार्थ, ० ७ % प्रोटीन, ०·१ % वसा, ४ २ % कार्वोहाइड्रेट, ०·०५ % कैलशियम, ० ०३ % फासफोरस, और ४ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, ३ इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, ६० इ० यू० विटामिन बी, प्रति सौ ग्राम, १५ मिलीगाम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता है।

मूली लाल

इसमे ६० ८ % पानी, ० ६ % खनिज पदार्थ, ० ६ % प्रोटीन, ०·३ % वसा, ७ ४ % कार्वोहाइड्रेट, ० ०५ % कैलशियम, ० ०२ % फासफोरस, ० ५ मिलीगाम प्रति सौ ग्राम लोहा, ३ इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, ६० इ० यू० विटामिन वी, प्रति सौ ग्राम, और १७ मिलीग्राम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता है।

पकी मूली

यह नमक के साथ खाने से हृद्रोग, शूल और अर्श (बवासीर) को दूर करती है।

पुरानी मूली

यह रक्त के प्रकोप को शान्त करती है। पित्त नाशक, शोधक तथा उष्ण होती है। मूली कच्ची भी खाई जाती है और तरकारी भी बनती है। बहुत अधिक मूली खाने से खून खराब होता है। ४-६ तोला प्रति दिन खाने की चीज है।

मूली का फूल

यह कफ और पित्त को उत्पन्न करता है।

गोल मूली

यह कफ, वात, पित्त और गुल्म रोग को दूर करती है तथा तीक्ष्ण और उष्ण होती है।

मूली की फली

यह कफ और वात को शान्त करती है और उष्ण है।

सूखी मूली

यह त्रिदोष, सूजन और विष दोष को शमन करती है और हलकी है।

गाजर

गाजर कफ और पित्त को नष्ट करता है, तथा शूल दाह और तृषा को शान्त करता है। यह कृमि, अफरा और रुचि को बढ़ाने वाला है।

यह कच्चा ही खाया जाता है। काले गाजर से विलायती पीला गाजर उम्दा होता है। गाजर के मौसिम में तन्दुरुस्त आदमियो को इसे खूब खाना चाहिए। बहुत से लोग इसका हलवा खाते है। स्वाद के लिए वह बहुत अच्छी चीज है। पर हलवा बनाने मे उसका विटामिन नष्ट हो जाता है। पूरा लाभ उठाने के लिए कच्चा ही खाना चाहिए।

यह रक्त साफ करता है गठिया, यकृत और पथरी रोग मे लाभदायक है। यह पौष्टिक है और बल बढाता है। १५-२० दिन केवल गाजर खाकर रहने से चर्म रोग मे विशेष लाभ होता है। इसका रस खुजली मे शरीर मे लगाया जाता है। इसकी पत्ती का शाक बनता है।

इसमे ८६ ० % पानी, १ १ % खनिज पदार्थ, ० ६ % प्रोटीन, ० १ % वसा, १० ७ % कार्बोहाइड्रेट, ० ०८ % कैलशियम, ० ०३ % फासफोरस, १·५ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, २०२० से ४३०० इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, ६० इ० यू० विटामिन बी, प्रति सौ ग्राम, और ३ मिली ग्राम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता है।

गाजर की पत्ती का साग

इसमे ८३ ३ % पानी, २ ८ % खनिज पदार्थ, ५ १ % प्रोटीन, ०·५ % वसा, ८ ३ % कार्बोहाइड्रेट, ० ३४ % कैलशियम, ० ११ % फासफोरस, और ८ ८ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लौह होता है। इसके विटामिनो की ठीक ठीक जांच नही हुई है।

उपयोग

(१) गाजर की जड स्त्री के दूध में पीसे और उसको नाक से खींचे। इससे हिचकी भाग जाती है।

(२) गाजर की पत्तियो के दोनो तरफ घी लगाकर उसको गरम करे

और उसका रस निकाले। एक दो बूंद नाक और कान में डाले। इससे आधासीसी अच्छा होता है।

अदरक

यह कटु भारी, तीक्ष्ण, अग्निदीपक भेदक, उष्णवीर्य और कफ-वात नाशक है। इसमें सोंठ के सब गुण मौजूद हैं। रक्तपित्त, दाह कुष्ठ मूत्रकृच्छ ज्वर, तथा शरद और गर्मी के ऋतुओं में अदरक खाना वर्जित है।

इसमें ८०.९% पानी १.२% खनिज पदार्थ, २.३% प्रोटीन ०.९% चर्बी, १२.३% कार्बोहाइड्रेट ०.०२% कैल्शियम, ०.०६% फासफोरस, २.७ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा ६७ इ० यू० प्रति सौ ग्राम विटामिन ए और ६ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम विटामिन सी होता है। शेष विटामिनों की जांच नहीं हुई है।

भोजन करने के पहले कतरे हुए अदरख थोड़ा नमक के साथ रोज खाना चाहिए। इससे पाचक रस ठीक ठीक बनता है और भोजन ठीक ठीक पचता है। सर्दी जुकाम में भी इसका प्रयोग किया जाता है। इसकी अलग तरकारी नहीं बनाई जाती लेकिन साग भाजियों और दाल में स्वाद लाने के लिए लोग इसे डालते हैं। इससे खाद्य पदार्थों का कफवर्द्धक दोष कम हो जाता है। थोड़ी मात्रा में प्रति दिन कच्ची खाने की चीज है।

प्याज

यह बलवर्द्धक, शुक्र उत्पन्नकर्ता, स्निग्ध और पाचन होता है। रस में कड़वा तथा तीक्ष्ण होता है पाक में मधुर तथा टूटे हुए स्थान को जोड़ने वाला, कंठ को साफ करने वाला, स्मरण शक्ति को बढ़ाने वाला, आंखों को लाभदायक और रसायन (बीमारी और बुढ़ापा दूर करने वाला) होता है।

यह लू और हैजे के दिनों में अच्छी चीज है। उदर, मूत्रकृच्छ,

और नमरोग में इसका प्रयोग हानिकर होता है। कच्चा प्याज पेट साफ करने में सहायक होता है। साधारण दुर्बलता में इसके इस्तेमाल से बल आ जाता है। यह उत्तेजक होता है इसलिए धातुक्षीणता वालों को हानिकर हो सकता है। जाड़े के दिनों में आधे चम्मच प्याज के रस में एक चम्मच शहद मिलाकर चाटने से शरीर पुष्ट होता और बल बढ़ता है। इसकी पत्तियों का भी शाक बनता है। प्याज कच्ची भी खाई जाती है और पका कर भी। कच्चा खाना अधिक लाभदायक है।

प्याज बड़ी

इसमें ८६·८ % पानी, ०·४ % खनिज पदार्थ, १·२ % प्रोटीन, ११·६ % कार्बोहाइड्रेट, ०·१८ % कैलशियम, ०·०५ % फासफोरस, ०·७ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, ४० इ० यू० विटामिन बी, प्रति सौ ग्राम, और ११ मिलीग्राम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता है।

प्याज छोटी

इसमें ८४·३ % पानी, ०·६ % खनिज पदार्थ, १·८ % प्रोटीन, ०·१ % वसा, १३·२ % कार्बोहाइड्रेट, ०·०४ % कैलशियम ०·०६ % फासफोरस, १·२ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, २५ इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, ४० इ० यू० विटामिन बी, प्रति सौ ग्राम, और ११ मिलीग्राम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता है।

प्याज का डंठल

इसमें ८७·६ % पानी, ०·८ % खनिज पदार्थ, ०·९ % प्रोटीन, ०·२ % वसा, ८·९ % कार्बोहाइड्रेट, ०·०५ % कैलशियम, ०·०५ % फासफोरस, ७·५ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा होता है। इसके विटामिनों की जाँच नहीं हुई है।

(१०) प्याज को पीस कर बर्रे के डंक मारे हुए स्थान पर लगाने से तुरन्त जहर उतर जाता है।

(११) प्याज को कूट कर शहद में मिलाकर कुत्ते के काटे स्थान पर लगाने से जहर उतर जाता है। इसको लगाने के साथ साथ सफेद जीरा स्याह जीरा, और काली मिर्च को पीस कर २ माशे चूर्ण खिलाना भी चाहिए। यह उपाय लगातार कई दिनों तक करते रहने से लाभ होता है।

(१२) प्याज का एक गट्ठा हर वक्त अपने पास रखने से गरमी के दिनो में लू नही लगती।

(१३) प्याज का रस पिलाने से बच्चो के पेट के अन्दर के कीडे मर जाते हैं। बदहजमी का रोग अच्छा हो जाता है।

(१४) प्याज और गुड कुछ दिन लगातार खिलाने से बच्चे जल्दी बढते है।

(१५) प्याज काटकर सूँघने से सिर दर्द मिट जाता है।

लहसुन

इसमे प्याज के समान ही गुण है पर यह गरम बहुत है। यह वात विकार मे लाभदायक है और उसे समूल नष्ट करता है। यह भोजन को स्वादिष्ट बनाता और शरीर को नया बना देता है। इसे भी कच्चा खाना चाहिए पर बहुत थोडा। ब्लड प्रेशर मे अच्छा लाभदायक है। इसका दूध और मीठे के साथ विरोध है। किन्तु प्राचीन आचार्यों ने कही कही दूध के साथ इसके खाने की आज्ञा दी है। यह प्लीहा और वात रोग की अमूल्य औषधि है। इसकी पत्ती भी खाई जाती है। गरम होने के कारण आयुर्वेदिक चिकित्सक इसे यक्ष्मा में हानिकर मानते है क्योंकि इसके इस्तेमाल से रोगी को खून आने लग जा सकता है।

इसमे ६२ ८ % पानी, १·० % खनिज पदार्थ, ६ ३ % प्रोटीन, ०·१ % वसा, २६ ० % कार्बोहाइड्रेट, ३ ०३ % कैलशियम, ०·३१ %

फासफोरस, १.३ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, विटामिन ए कुछ नहीं और विटामिन सी १३ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम होता है। शेष विटामिनों की जाँच नहीं हुई है।

बाँस की कोपल

यह रूक्ष, कफ पैदा करने वाला, दस्तावर, पाक में कटु, भारी, वात-पित्त बढ़ाने वाला, कसैला और विदाही होता है। तन्दुरुस्त आदमियों को भी बहुत कम खाना चाहिए। मरीजों को तो छूना भी न चाहिए।

सूरन (ओल, जमीकन्द)

यह कफ के बवासीर को अच्छा करता है और हल्का होता है। यह कसैला, खुजली उत्पन्न करने वाला, रुचिकारी, विष्टम्भी (कब्ज करने वाला), चरपरा और अग्निदीपन करने वाला होता है। यह कफ को नष्ट करता है। रूखा और कसैला होता है। यह अर्श (बवासीर), प्लीहा और गुल्म रोग को नष्ट करता है।

सूरन कुष्ठ के रोगी, दाद और पित्त के रोगियों को न खाना चाहिए। यह उनके लिए लाभदायक नहीं होता बल्कि नुकसान करता है। यह खुजली करता है। मिट्टी के बर्तन में रख कर और मुँह बन्द करके धीमी आँच पर पका देना चाहिए। घंटे दो घंटे यों ही बिना पानी डाले पकने दें। इस तरह उसका सब पानी जल जाता है फिर यह खुजली नहीं करता। यह खून खराब करने वाला है और चर्मरोग वालों को नुकसान करता है पर बवासीर में बहुत गुणकारी है। तन्दुरुस्त आदमियों को खाना चाहिए।

इसमें ७८.७% पानी ०.८% खनिज पदार्थ, १.२% प्रोटीन, ०.१% वसा, १८.४% कार्बोहाइड्रेट, ०.०५% कैल्शियम, ०.०८% फास्फोरस, ०.६ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, २३४ इ० यू० विटामिन

[illegible] ग्राम, [illegible] विटामिन है, [illegible] [illegible] [illegible] होता है।

उपयोग

(१) सूरन [illegible] के साथ खाने से [illegible] में लाभ होता है।

(२) उदर के रोगी को जंगली सूरन का [illegible] मिलाकर पानी के साथ पिलाना चाहिए। यह उदर रोग में लाभकारी होता है।

(३) सूरन का भुरता दही के साथ खाने से खूनी बवासीर आराम होता है।

जंगली सूरन

यह सूरन शूल, गुल्म और कृमि रोग को नष्ट करता है। अरुचि दूर करता है तथा उष्ण और कटु होता है।

शलगम—शलजम

इसमें ६१.१ % पानी, ०.६ % खनिज पदार्थ, ०.५ % प्रोटीन, ०.२ % वसा, ७.६ % कार्बोहाइड्रेट, ०.०३ % कैलशियम, ०.०४ % फासफोरस, ०.४ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, विटामिन ए नाम मात्र, ४० इ० यू० विटामिन बी, प्रति सौ ग्राम, और ४३ मिलीग्राम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता है।

यह खून साफ करने वाला है। इसकी पत्तियों का भी शाक बनता है। इसे तन्दुरुस्त आदमियों को ही खाना चाहिए। इसमें सलफर (गन्धक) होता है।

पेंडे या अरुई का डंठल

इसमें ९३·४% पानी १·२% खनिज पदार्थ [illegible] ०·३% वसा ४·२% कार्बोहाइड्रेट [illegible] कैल्शियम [illegible] फासफोरस ०·१ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम होते हैं। विटामिन की जाँच नहीं हुई है। जहाँ तक सम्भव हो इसे न खाया जाय [illegible] पड़ जाता है।

घीया कण्डा

यह भी देर से पचता है पौष्टिक है। कभी कभी [illegible] को खाना चाहिए। यह भी अरुई की तरह का है।

वराही कन्द

यह वादी कफ कोढ़ और प्रमेह को नष्ट करता है। [illegible] और जठराग्नि को बढ़ाता है। पित्तकर्ता तिक्त बलकारक और [illegible] (रोग और बुढ़ापा दूर करने वाला) है।

धरणी कन्द

यह कन्द खुजली को दूर करता है। कफ और पित्त से उत्पन्न रोग का शमन करता है। तथा मूत्र के दोषों को नष्ट करता है।

मान कन्द

यह रक्तपित्त को शान्त करता है सूजन को दूर करता है तथा हल्का और शीतल होता है।

महिष कन्द

महिष कन्द बरसात के रोगों को शमन करता है। यह मधुर और उष्ण होता है। मूत्र की जलन को नष्ट करता है।

अध्याय ११

रोगनिवारण में शाक तरकारियों का उपयोग

(पथ्यापथ्य)

वैद्यजीवन मे लोलिम्बराज ने लिखा है कि यदि रोगी पथ्य से रहे तो उसे औषधि-सेवन की आवश्यकता नही पडती अर्थात् रोग पथ्य सेवन से ही नष्ट हो जाता है और यदि रोगी पथ्य से न रहे तो उसे भी औषधि सेवन की आवश्यकता नही है क्योकि उसे औषधि से कुछ लाभ न होगा। इस कथन से पथ्य का महत्त्व अच्छी तरह समझ मे आ जाता है। पथ्य आचरण करने से चाहे व्याधि समूल नष्ट न हो किन्तु इतना तो अवश्य होता है कि व्याधि बढने नही पाती और उसका जोर कम पड जाता है। योग-रत्नाकरकार का कथन है कि निदान, औषधि और पथ्य पर मन लगा कर विचार करना चाहिए और इससे रोग इस भाँति क्षीण हो जाते हैं जिस प्रकार बिना पानी के कोमल अँखुए। और भी कहा है।

विनाऽपि भेषजैर्व्याधि पथ्यादेव विलीयते।
न तु पथ्यविहीनस्य भेषजाना शतैरपि।

इसका भावार्थ यह है कि बिना औषधि के भी व्याधि शमन हो सकती है, यदि पथ्य से रहा जाय, किन्तु अपथ्य से रहने पर सैकडो औषधियो से भी व्याधि नही जायगी। पथ्य नियोजन मे आहार विहार दोनो की ओर ध्यान होना चाहिए और यह देखना चाहिए कि रोगी मे बल कितना है, उसकी अग्नि कैसी है, उसमे कौन कौन दोप विकृत है, रोग क्या है इसके अनुसार जैसा भोजन, जल, रहन-सहन-आदि रोग को दूर करने वाले और रोगी को आराम पहुँचाने वाले हो वैसा प्रबन्ध करना चाहिए।

मीठा सहिजन, कोहडा, लौकी, पोई, लहसुन, गदहपुर्ना, ककडी आदि अपथ्य है। अतीसार की बीमारी पेट की खराबी से होती है और इसमे कोई चीज खाने से गडबडी हो सकती है इसलिए बलवान रोगी को उपवास करके रोग पर विजय प्राप्त करनी चाहिए। विटामिनो के चक्कर मे पडकर अनाप शनाप खाकर रोग न बढा लेना चाहिए।

संग्रहणी मे पथ्य—जो पथ्यापथ्य अतीसार के लिए है वही संग्रहणी मे पालन करना चाहिए।

बवासीर में पथ्य—पुनर्नवा, सूरन, बथुवा, परवल, बैगन, बेत की फुनगी, जीवन्ती, ब्राह्मी, लहसुन, नीबू आदि हितकर है।

बवासीर मे अपथ्य—बांस की कोपल, सेम, करील, लौकी, पोई का साग, भसीड—ये अपथ्य है।

मन्दाग्नि मे पथ्य—बेत की फुनगी, बथुआ, छोटी मूली, पका कोहडा, बतिया केला, मीठा सहिजन, परवल, बैगन, ककोडा, करैला, चागेरी, सुपूनक (चौपतिया) का साग, लहसुन, नीबू आदि पथ्य है।

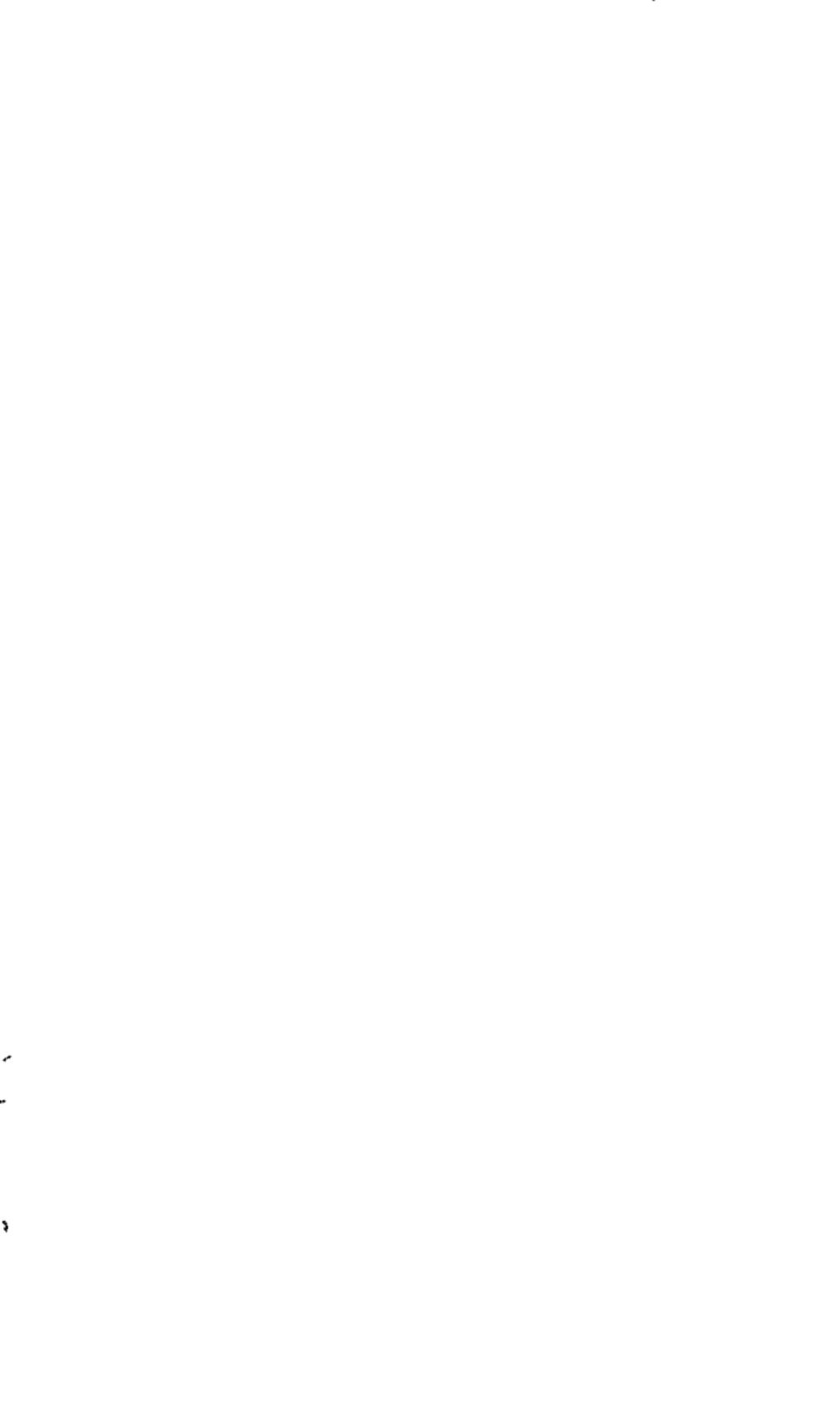
मन्दाग्नि में अपथ्य—इस रोग मे पोई का साग, आलू, रतालू, अरुई आदि अपथ्य है।

कृमि रोग मे पथ्य—परवल, बेत की फुनगी, बथुआ, लहसुन, नीबू चौपतिया, केला, सरसो का साग, करैला—ये सब चीजे हितकर है।

कृमि रोग मे अपथ्य—प्राय पत्तेवाले सभी साग इस रोग मे हानिकर होते है।

पाण्डुरोग मे पथ्य—परवल, पका कोहडा, बतिया केला, जीवन्ती का साग, गुडच का साग, चौराई का साग, पुनर्नवा, द्रोणपुष्पी (गूमा), बैगन, प्याज, लहसुन, कुँदरू आदि पथ्य है।

पाण्डुरोग मे अपथ्य—सरसो का साग अपथ्य है।

रक्तपित्त मे पथ्य—छोटी चौलाई, बडी चौलाई, परवल, बेत की फुनगी, पका सफेद कोहडा आदि पथ्य है।

अरोचक में पथ्य—[illegible] बैंगन, मीठा सहिजन [illegible] वाली शाक [illegible] ।

कै में पथ्य—[illegible] ।

कै में अपथ्य—[illegible] अपथ्य हैं।

प्यास में पथ्य—[illegible], [illegible], [illegible], [illegible], केले का फूल आदि पथ्य हैं।

प्यास में अपथ्य—[illegible] रस वाली शाक तरकारी आदि अपथ्य हैं।

मूर्च्छा में पथ्य—पुराना सफेद कोहड़ा, परवल, केले का फूल, चौराई, पोई का साग और तिक्त रस वाली शाक तरकारियाँ पथ्य हैं।

मूर्च्छा में अपथ्य—इस रोग में पत्ते वाले साग हानिकारी होते हैं

मदात्यय में पथ्य—इस रोग में चौराई का साग और परवल पथ्य हैं। अधिक शराब पीने से जो रोग पैदा होता है उसे मदात्यय कहते हैं।

दाह रोग में पथ्य—सफेद कोहड़ा, ककड़ी, केले का फूल, परवल, कुंदरू, लौकी, सिंघाड़ा, धनिया और तिक्त रस वाली और शीत वीर्य वाली तरकारियाँ पथ्य हैं।

दाह रोग में अपथ्य—इस रोग में हींग, कड़वे और तीखे पदार्थ हानिकारी होते हैं।

उन्माद में पथ्य—पुराना सफेद कोहड़ा, परवल, ब्राह्मी की पत्ती, बथुआ, चौराई आदि पथ्य हैं।

उन्माद में अपथ्य—इस रोग में करेला, पत्ते वाले साग, तिक्त रस वाली साग तरकारियाँ, कुंदरू आदि अपथ्य हैं।

अपस्मार में पथ्यापथ्य—जो पथ्यापथ्य उन्माद में लिखा गया है वही पथ्यापथ्य इस रोग में समझना चाहिए।

वातव्याधि में पथ्य—परवल, मीठा सहिजन, बैंगन, लहसुन आदि पथ्य हैं।

मूत्रकृच्छ्र में अपथ्य—इस रोग मे खट्टे, रूक्ष और विदाही पदार्थ जैसे, करील और तेल मे भुने हुए अन्य साग अपथ्य हैं।

मूत्राघात मे पथ्य—इस रोग मे पथ्यापथ्य मूत्रकृच्छ्र मे बताये गये पथ्यापथ्य के अनुसार समझना चाहिए।

अश्मरी रोग मे पथ्य—इस रोग मे चौराई, पुराना सफेद कोहडा, और उसके पत्ते, अदरक पथ्य हैं।

प्रमेहरोग में पथ्य—सहिजन, परवल, करैला, खेखसा, गूलर, लहसुन, केले का फूल पथ्य हैं।

प्रमेहरोग मे अपथ्य—लौकी, सेम, कोहडा और अन्य खट्टे रस वाली साग तरकारियाँ अपथ्य हैं।

सोमरोग मे पथ्यापथ्य—प्रमेहरोग के अनुसार समझना चाहिए।

प्रमेह पिड़िका (Carbuncle)—इसमे कफ करने वाली, रूक्ष, तीक्ष्ण रस वाली साग तरकारियाँ तथा लहसुन और प्याज अपथ्य हैं।

मेदरोग मे पथ्य—मकोय, सरसो का साग, पत्ते वाले अन्य साग और रूखी, उष्ण और कडवे रस वाली साग तरकारियाँ पथ्य हैं।

मेदरोग मे अपथ्य—कफ बढाने वाली साग तरकारियाँ अपथ्य हैं।

उदररोग मे पथ्य—सहिजन, पुनर्नवा, करैला, परवल और परवल के पत्ते, अदरक, लहसुन आदि पथ्य हैं।

उदररोग में अपथ्य—पत्तेवाले साग, गरम और विदाही साग अपथ्य हैं।

प्लीहा (तिल्ली) और यकृत रोग में पथ्यापथ्य—उदररोग के अनुसार समझना चाहिए।

शोथ रोग मे पथ्य—सेम, करैला, लाल सहिजन, लहसुन, खेखसा, छोटी मूली, मानकन्द, परवल, वेत की फुनगी, बैगन, पुनर्नवा, गाजर और अन्य कडवे रस वाली एव गरम शाक-भाजियाँ पथ्य हैं।

शोथ रोग मे अपथ्य—सूखे साग इसमे अपथ्य हैं।

इस रोग में तिताई शाक तरकारियाँ जैसे, करील आदि अपथ्य हैं।

कुष्ठ रोग में—बेत की फुनगी, परवल, मकोय, पुनर्नवा, चकवड़ के पत्ते, तरोई, लहसुन आदि पथ्य हैं।

इस रोग में खट्टे रस वाली साग तरकारियाँ और मूली अपथ्य हैं।

शीतपित्त (पित्ती उछलना) में—खेखसा, करेला, सहिजन, छोटी मूली, पोई आदि शाक तरकारियाँ पथ्य हैं।

इस रोग में कड़वे और अम्ल रस वाली साग तरकारियाँ अपथ्य हैं।

अम्लपित्त में—खेखसा, करेला, परवल, बेत की फुनगी, पका सफेद कोंहड़ा, केले का फूल, बथुए का साग, एवं अन्य तिक्त रस वाली साग तरकारियाँ पथ्य हैं।

इस रोग में खट्टे और कडवे रस वाली साग तरकारियाँ अपथ्य हैं।

विसर्प रोग में—करेला, बेत की फुनगी, परवल की पत्ती और तिक्त रस वाली अन्य साग तरकारियाँ पथ्य हैं।

इसमें खट्टे और कडवे रस वाले साग अपथ्य हैं।

विस्फोटक रोग में—करेला, बेत की फुनगी, परवल पथ्य है।

इसमें खट्टे-कडवे रस वाली साग तरकारियाँ अपथ्य हैं।

मसूरिका रोग (चेचक) में—करेला, परवल, खेखसा, कच्चा केला, सहिजन आदि मसूरिका की प्रथम अवस्था मे पथ्य हैं। मसूरिका की पक्वावस्था में वही पथ्यापथ्य रखना चाहिए जो व्रणशोथ के लिए बताया गया है।

मसूरिका मे अपथ्य—सेम, आलू, शाक और अन्य कडवे और अम्ल रस वाली तरकारियाँ अपथ्य हैं।

मुख रोग में—करेला, परवल, छोटी मूली पथ्य हैं।

कफ करने वाली शाक तरकारियाँ अपथ्य हैं।

कर्ण रोग में—परवल, सहिजन, बैंगन, सुपूनक (चौपतिया) का साग, करेला आदि पथ्य हैं।

नासारोग में—बैंगन, सहिजन, खेखसा, छोटी मूली, लहसुन, परवल

अनुक्रमणिका (INDEX)

अनुक्रमणिका